

Tytti Heino

Läsnäoloa lisäävät harjoitteet teatteri-ilmaisun ohjaajan työvälineinä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teatteri-ilmaisun ohjaaja

Esittävä taide

Opinnäytetyö

25.4.2013



<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Tytti Heino Läsnäoloa lisäävät harjoitteet teatteri-ilmaisun ohjaajan työkaluina</p> <p>39 sivua + 5 liitettä 25.4.2013</p>
Tutkinto	Teatteri-ilmaisun ohjaaja
Koulutusohjelma	Esittävä taide
Suuntautumisvaihtoehto	Teatteritoiminnan suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Tuuja Jänicke
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee kirjoittajansa ohjaajantyötä ja tutkii läsnäoloa lisäävien harjoitteiden vaikutusta hänen omaan työskentelyynsä. Työn tavoitteena on selvittää kirjoittajalle, mistä hänen oma ohjaajuutensa koostuu ja kontekstualisoida hänen työnsä taiteen kenttään. Muita tavoitteita ovat olleet tutkia prosessoivaa ja läsnä olevaa ohjaajantyötä, tilalähtöisyyttä ja esiintyjäkeskeisyyttä. Myös muiden taiteen alalla toimivien ihmisten kiinnostuksen herättäminen oman ohjaajuuden tutkimista kohtaan on ollut työn keskeinen tavoite. Työ herättelee lukijaa tiedostamaan ja tutkimaan, mistä paloista hänen oma työskentelynsä koostuu ja millä tavoilla sitä voisi alkaa kehittää.</p> <p>Kirjoittaja vertailee omaa ohjaajantyötänsä hahmometodin, intuition sekä flow'n teorioihin viitaten. Kirjoittaja esittelee ja käy yksityiskohtaisesti läpi läsnäoloa lisääviä harjoitteita ja pohtii, millaista taiteellista lopputulosta niillä saadaan aikaan. Kirjoittaja erottelee, mistä hänen ohjaajantyönsä koostuu ja millaista jälkeä hän sillä taiteen kenttään jättää. Kirjoittaja on työskennellyt autoetnografisella työotteella. Työssä tarkastellaan ohjaajuutta teorian ja käytännön välillä. Työssä käydään läpi yhden ohjausprosessin läsnäoloa lisääviä harjoitteita ja vertaillaan niitä hahmometodin teoriaan.</p> <p>Tutkimusprosessi on auttanut kirjoittajaa hahmottamaan oman ohjaajantyönsä keskeisiä piirteitä ja muuttamaan sen sanalliseen muotoon. Työ on saanut kirjoittajan tiedostamaan omat työskentelytapansa ja mahdollistavat hänen ohjaajantyönsä kehittämisen tulevaisuudessa.</p>	
Avainsanat	Ohjaajantyö, hahmoterapia, hahmometodi, intuitio, flow, ohjaaminen, läsnäolo, harjoite, kundalini, devising, performatiivinen lukutapa

Author(s) Title Number of Pages Date	Tytti Heino Exercises for Increasing Presence as a Drama Instructor's Tool 39 pages + 5 appendices 25 April 2013
Degree	Bachelor of Arts
Degree Programme	Performing Arts
Specialisation option	Drama Instructor
Instructor	Tuuja Jänicke
<p>The present thesis focuses on its author's work as a theatre director, as well as examining the influence of exercises related to presence with respect to the author's own work. The aim of the present thesis is to clarify the author what her role as a theatre director comprises, whilst contextualising her work within the field of arts. Other aims include examining both processive directing and being present as a director. Moreover also site-specific and performer-centric approaches are investigated. Furthermore, attracting the interest of other artists to explore their own directing process is one of the central goals of this thesis. The text encourages the reader to become aware of his/her working method and to consider ways of developing it further.</p> <p>The author compares her own work as a director with a reference to the theories of Gestalt method, intuition and flow. The author investigates in detail various exercises for increasing presence and ponders on what kind of artistic results can thus be manifested. In addition, she presents various aspects of her directing method and reflects upon its potential influence on the field of arts. The author has implemented an auto-ethnographic research approach. The work explores directing both in theory and practice. It is focused on a single directing process, studying exercises for enhancing presence and comparing them to those utilized with the Gestalt method.</p> <p>The research process has helped the author perceive central elements of her own directing process and translating those into a written medium. The research process has allowed the author to acknowledge her own working practices, thereby enabling her to develop and improve her work as a director in the future.</p>	
Keywords	Directing, Gestalt Therapy, Gestalt Method, Intuition, Flow, Instruction, Presence, Exercise, Kundalini, Devising, Performative approach

Sisälllys

1	Johdanto	3
2	Tutkimusote ja menetelmät	4
2.1	Työn teoreettinen viitekehys	4
2.2	Aineiston kerääminen	6
2.3	Autoetnografinen tutkimusote	7
3	Ohjaajuuteni kontekstualisointia	8
4	Läsnäolo on paikkasidonnaista	11
4.1	Viritysharjoite	12
5	Läsnäolo	13
5.1	Kokemus läsnäolosta	14
5.2	Läsnäolon harjoitteleminen	15
5.2.1	Kundalini-liikemeditaatio	16
5.3	Tiedostaminen	18
5.3.1	Keho ja tila	19
5.3.2	Tuoliharjoite	21
5.4	Muutoksen paradoksaalisuus	23
5.4.1	Pitäisi-harjoite	24
5.5	Kontakti	25
5.6	Tekstin nyt-hetki	27
6	Intuitio	28
7	Flow	30
7.1	Tekemisen keveys	32
8	Läsnäolo ja lopputulos	34
9	Yhteenveto	37
	Lähteet	39

Liitteet

Liite 1. Tutkimusmatka esitysympäristöön

Liite 2. Kundalini-liikemeditaatio

Liite 3. Omasta kehosta kohti tila

Liite 4. Tuoliharjoite

Liite 5. Pitäisi-harjoite

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössäni tutkin omaa ohjaajantyötäni ja peilaan sitä hahmoterapian teoriaan läsnäolosta sekä viittaan myös intuition ja flow'n käsitteisiin. Käytännön esimerkkinä ohjaajantyöstäni toimii Suvilahteen Oranssin Valvomoon syksyllä 2012 ohjaamaani *Jälki Tilassa* -produktio, joka oli Metropolian esittävän taiteen koulutusohjelmaan sisältyvä työharjoitteluni ohjaajantyöalueella. Teoksessa oli mukana neljä esiintyjää, joiden kanssa harjoittelin yksitellen kahden kuukauden ajan. Esiintyjät eivät nähneet toistensa osuuksia ollenkaan, ja lopputuloksessa osat oli vain laitettu peräkkäin samaan tilaan. Esiintyjien lisäksi työryhmään kuului valosuunnittelija, lavastaja, äänisuunnittelija, muusikko, vj, kaksi tuottajaa sekä yleisöyöntekijä.

Käyn työssä läpi mieltymyksiäni taiteen tekemisessä ja pohdin, mistä paloista ohjaajuu-
teni koostuu. Etsin myös syitä omalle toiminnalleni. Minua on työssäni auttanut kysymys siitä, minkälaisia valintoja olen projektin kuluessa tehnyt ja mikä on mahtanut olla valintaani ohjaava motiivi. Näitä hetkiä olen kirjoitustyössäni yrittänyt tavoittaa. Olen nainen osa harjoitusprosessia ovat olleet läsnäoloa lisäävät harjoitteet, joita olen tehnyt itse ja teettänyt esiintyjillä. Käyn opinnäytetyössäni läpi, millaista jälkeä läsnäoloa lisäävät harjoitteet ovat saaneet työskentelyssäni aikaan ja mitä hyötyä olen niistä ohjaajantyöhöni ja teoksen lopputulokseen saanut. Keskityn tekstissä paitsi harjoitusten kulun kuvaamiseen myös läsnäoloa lisäävien harjoitteiden tarkempaan esittelyyn. Käyn läpi harjoitteiden ohjeet ja tavoitteet sekä pohdin, miksi käytin juuri näitä kyseisiä tekniikoita. Kuvasin harjoituskauden aikana treenitilanteita ja litteroin niitä opinnäytetyötäni varten auki, jotta saisin esiteltäviä harjoitustilanteita mahdollisimman tarkkoina. Litteroinnit ja harjoitteiden ohjeet löytyvät kokonaisina työni liitteistä.

Rinnastan harjoitustilanteissa nousseita teemoja myös hahmometodin läsnäolon teoriaan ja pohdin yhtäläisyyksiä käytännön ja teorian välillä. Hahmometodi on ollut jo kauan läsnä omassa teatterityössäni. Törmäsin siihen ensimmäisen kerran vuonna 2007 ollessani Psykkis-Teatterin *Täydellinen kiire* -produktiossa mukana. Sitä kautta kiinnostuin hahmometodista ja olen hakeutunut tarkoituksella ja myös vahingossa teatterialan kursseille ja produktioihin, joissa ohjaajat ovat sitä käyttäneet eri tavoin soveltaen. 2007 vuoden jälkeen olen osallistunut muun muassa Metropoliasa Tuuja Jänicken pitämälle Hahmometodi näyttelijäntyössä -kurssille, sekä käynyt Marcus Grothin viikonloppukursseilla. Tämän lisäksi olen käyttänyt hahmometodia myös omissa ohjauksissani ennen *Jälki Tilassa* -produktiota.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni on koota toimintani kirjalliseksi ja selkeyttää sitä itselleni. Uskon, että vasta tiedostamalla omat toimintamallinsa ohjaaja voi käyttää koko potentiaaliensa hyväksi ja tehdä ehjempää, kiinnostavia ja yhteiskuntaa muuttavia teoksia. Opinnäytetyö on siis matka kohti ammattitaitoisempaa ohjaajuutta ja teatteri-ilmaisun ohjaajuutta. Toinen tärkeä osa tutkimusta on ollut saada teoriataustaa omalle ohjaajantyölleni sekä kontekstualisoida se taiteen kenttään. Työni tavoitteena on ollut paitsi ottaa selvää omista tavoistani myös rohkaista muita teatteri-ilmaisun ohjaajia tutkimaan omaa ohjaajuuttaan. Väitän että teatteri-ilmaisun ohjaajat tuovat teatterin kentälle omanlaistaan osaamista, usein marginaalissa viihtyvää, omalakista, toisenlaistaakin.

2 Tutkimusote ja menetelmät

2.1 Työn teoreettinen viitekehys

Vahvin työni teoreettinen viitekehys on hahmoterapia. Itse en ole opiskellut hahmoterapeutiksi, joten sovellan teatteri-ilmaisun ohjaajan koulutuksessani ja kursseilla oppimiani tekniikoita ja teoriaa teatteriin varovaisella kädellä. Käyttäessäni teatterityössä hahmoterapiasta lähtöisin olevia harjoitteita sovellan niitä työhöni oman ammattitaitoni määrällä. Työskentelyssä en pyri toimimaan terapeutina vaan ohjaajana ja teen sen selväksi myös työryhmälle. Kerron työryhmälle, mistä työtapani on saanut vaikutteita, ja korostan olevani teatteri-ilmaisun ohjaaja. Samasta syystä käytän myös sanaa hahmometodi hahmoterapian sijasta sekä teatterityössäni että opinnäytetyössäni.

Hahmoterapia on saksalaisen Fritz Perlsin kehittämä eksistentiaalinen ja humanistinen työskentelymenetelmä persoonallisuuden kehittämiseksi sekä psykoterapeuttinen hoitomuoto. Työskentelyn pääpaino on asiakkaan kokemuksessa itsestään. Terapian tavoitteena on oppia näkemään oma elämäntilanne tässä ja nyt, kehittää tietoisuuttaan ja tunnistaa omat lukkiutuneet impulssit sekä toistuvat suhtautumis- ja käyttäytymismallit. Päämääränä on auttaa ihmistä löytämään omat tapansa olla maailmassa ja parantaa läsnäoloa poistamalla nykyhetkeä häiritsevät menneisyyden prosessit tästä hetkestä. Tavoitteena ei ole sopeuttaa vaan luoda edellytyksiä ja avustaa ihmistä tuottamaan oman olemassaolonsa kaikkia mahdollisuuksia. Hahmoterapiassa käytetään sekä har-

joituksia että teoriaa. Työskentelyn keskiössä on kokeileminen ja sitä kautta syntyvät kokemukset ja oivallukset. Tällöin tiedostaminen ja kokeileminen vuorottelevat työskentelyn aikana. Hahmoterapiassa tulkintaa pidetään toissijaisessa asemassa. Työskentely voi tapahtua yksilöllisesti, pareittain tai erikokoisissa ryhmissä. (Stigzelius 2010, 27.)

Suomalaiseen teatteriin hahmoterapeuttinen metodi on rantautunut näyttelijöiden kouluttautumisen ja ohjaajantyön välineenä 1990-luvulla. Suuntauksen pioneereja ovat maassamme näyttelijä-ohjaaja Marcus Groth, teatteriohjaaja ja -pedagogi Tuuja Jänicke ja näyttelijä Max Bremer. Edellä mainitut opiskelivat hahmoterapiaa tanskalaisessa GIS-International-instituutissa ja rupesivat kukin tahollaan, yhdessä ja erikseen soveltamaan hahmoterapeuttista lähestymistapaa taiteelliseen toimintaansa näyttelijäntyön, ohjaajantyön ja taideopetuksen näkökulmasta. Heidän kouluttamiaan teatterintekijöitä on lukuisia. 1990-luvulla hahmometodi oli hetken osa Teatterikorkeakoulun näyttelijäntyön opetusta ja koko 2000-luvun se on ollut osa Metropolia ammattikorkeakoulun esittävän taiteen koulutusohjelman opetusta. Lähestymistapaan on ollut mahdollista tutustua myös omakustanteisilla kursseilla sekä GIS-Internationalin kaksivuotisissa teatterilaisille suunnatuissa koulutuksissa. (Jänicke, essee 2.2.2010.)

Hahmoterapiasta teatterin tekemisen näkökulmana on kirjoitettu jonkin verran. Karoliina Reunanen seminaarityö *Läsnäolo Marcus Grothin teatterinäkemyksessä* (2007) sekä pro gradu -tutkielma *Näyttelijän luovan työn fenomenologia ja Marcus Grothin hahmoterapeuttinen teatterinäkemys* (2009) Tampereen yliopiston Teatterin ja draaman tutkimuksen osastolle ovat kattavia töitä aiheesta. Hans Stigzelius avaa hahmoterapeuttista lähestymistapaa näyttelijän kokemuksen kautta lisensiaattityössään *Olla ja esittää* (2010) Tampereen yliopiston Näyttelijäntyön laitokselle. Hän jatkaa parhaillaan työtään väitöskirjatyöksi. Aiheesta on valmisteilla myös Jänicken väitöskirja Teatterikorkeakoulun Esittävien taiteiden tutkimuskeskukseen. Hahmometodiin viitataan useissa Teatterikorkeakoulun ja Metropolia Ammattikorkeakoulun esittävän taiteen koulutusohjelman kirjallisissa lopputöissä. Viittaaan työssäni niistä joihinkin.

Hahmoterapeuttinen lähestymistapa on vahvasti linjassa fenomenologisen filosofian kanssa. Oppinäytetyön rajallisuuden vuoksi en ole katsonut aiheelliseksi viedä työni teoreettista pohdiskelua kyseiseen suuntaan. Martin Buberin filosofiset pohdinnat dialogisuudesta vaikuttavat vahvasti hahmoterapian taustalla, ja viittaaan niihin myös tässä työssäni. Rinnastan oppinäytetyössäni hahmoterapian peruskäsitteistöä ja sen kautta tekemiäni huomioita teatterityöstä myös intuition ja flow'n käsitteisiin etsien ilmiöiden

eroja ja yhtäläisyyksiä. Viittaen työssäni Tony Dunderfeltin kirjoituksiin sekä Suomen Akatemian tutkijoiden Asta Raamin ja Samu Mielosen tutkimuksiin intuitiosta. Mihaly Csikszentmihalyin kirjoitukset flow'sta valaisevat mielestäni hyvin kokemustani ohjaamisen prosessista. Koska valitsemani käsitteet liittyvät monin tavoin toisiinsa ja konkretisoituvat työssäni sekä asenteessani, ohjauksellisena otteena että käytännön harjoitteissa, katson viisaimmaksi avata työni keskeisiä käsitteitä tekstin edetessä.

Muu opinnäytetyössä käyttämäni taustateoria sijoittuu teatterityön alueelle. Hahmotellen omaa ohjaajantyöllistä lähestymistapaani ja työtöittäni Juha-Pekka Hotisen *interrogatiivisen* luennan käsitteen kautta. Suhteutan työskentelyäni myös devising-työtapoihin, joita Pieta Koskenniemi on esitellyt kirjassaan *Devising ja muita merkillisyyksiä* (2007). Annette Arlanderin väitöstutkimus *Esitys tilana* (1998) avaa näkymän tilaan esityksen lähtökohtana.

2.2 Aineiston kerääminen

Käytän aineistonani *Jälki Tilassa* -produktiota, joka oli Metropolian Esittävän taiteen työharjoitteluni ohjaajantyön alueella. Ohjasin teoksen Suvilahteen syksyllä 2012, ja se esitettiin Oranssin Valvomo-rakennuksessa, joka on toiminut aikoinaan sähkölaitoksen työntekijöiden ruokalana. Sen jälkeen erinäisten valtausten seurauksena tilasta on rakentunut pikku hiljaa rappeutunut ja graffiteilla täytetty rakennus. Tällä hetkellä taloa remontoidaan Oranssi ry:n toimesta ja korjataan kulttuurille sopivaksi nuorten toimintakeskukseksi.

Produktiossa oli mukana neljä esiintyjää, joiden kanssa työskentelin henkilökohtaisesti ja yksitellen kaksi kuukautta. Esityksessä esiintyjien osat esitettiin peräkkäin, mutta esiintyjät itse eivät nähneet toistensa harjoituksia tai lopputuloksia ollenkaan. Harjoituskaudella kuvasin satunnaisesti jokaista esiintyjää ja käytän tässä työssäni harjoituksissa kuvaamaani materiaalia yhtenä aineistona. Olen katsonut kuvaamaani materiaalia ja poiminut sieltä itseäni kiinnostavia harjoitteita, jotka lisäävät mielestäni esiintyjän läsnäoloa harjoitustilanteessa. Tämän jälkeen olen litteroinut valitsemani harjoitteet ja analysoin niitä opinnäytetyössäni läsnäolon lisäämisen kautta. Pohdin, mitä harjoitteet näyttävät läsnäolosta hahmometodin teoriaan perustuen ja mitä hyötyä niistä on ollut minulle itselleni valmistaessani esitystä tavoittelemaani suuntaan.

Harjoituskauden aikana reflektoin työtapaani jokaisen harjoituspäivän jälkeen työpäiväkirjan avulla. Työpäiväkirja sisältää pohdintoja esiintyjän kanssa vietetyistä hetkistä, työtavoistani ja läsnäolosta. Viittaan tekstissäni vain satunnaisesti suoraan työpäiväkirjoihini, koska koen pohdintani kehittyneen pidemmälle harjoituskauden jälkeen. Monen ajatuksen siemen on ollut jo työpäiväkirjassa, mutta vien ajatuksiani pidemmälle tässä opinnäytetyössäni. Käytän siis työpäiväkirjaani impulssimateriaalina tälle työlle.

Esittelen työryhmäni henkilöt anonymoineksi, koska en koe tarpeelliseksi opinnäytetyöni aiheen takia henkilöiden esille tuomista tekstissä omilla nimillä. Selkeyttääkseni lukijan kokemusta puhun esimerkeissäni ja litteroinneissani vain ohjaajasta ja esiintyjästä ilman erisnimiä. Myös litterointien sisällä esiintyvät nimet on poistettu kokonaan, jotta puhuja pysyy tunnistamattomana.

2.3 Autoetnografinen tutkimusote

Opinnäytetyöni tutkimusote sijoittuu ehkä selkeimmin etnografiseen ja autoetnografisen tutkimuksen traditioon. Professori Pirkko Anttila luonnehtii teoksessa *Ilmaisu, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta* tutkimusotetta seuraavin tavoin.

Tutkija kokoaa aineistonsa osallistuvan observoinnin ja haastattelujen avulla. Being there eli suomalaisittain olla läsnä, olla osallinen on avainsana tutkijan roolille. Riippuen tutkijan omasta perehtyneisyydestä asiaan, menetelmä edellyttää pidempää tai lyhyempää aikaa olla läsnä. (Anttila 2005, 345.)

Itse hankin opinnäytetyöni materiaalin ohjaamalla Jälki Tilassa teoksen, joten olin myös harjoituksissa aina paikalla ja osallistuin aktiivisesti työprosessiin. Tutkin siis tässä omaa työtäni. Jälkikäteen tutkin omaa ohjaajuuttani työpäiväkirjojen ja harjoituksissa kuvaamani kuvamateriaalin avulla. Haastatteluja suoritin ainoastaan harjoituskauden sisällä esiintyjien ja muun taiteellisen työryhmän kanssa harjoitustilanteen ja palaverien aikana.

Anttilan mukaan kaikilla osapuolilla on aktiivinen tutkimusta muokkaava rooli. Tutkija pyrkii ymmärtämään merkityksiä osallistujien näkökulmasta. Hänen tavoitteena on ymmärryksen lisäämisen lisäksi myös osallistavan keskustelun lisääminen. (Anttila 2005, 345.) Kerroin osallistujille harjoituskauden alussa, että olen tekemässä prosessista opinnäytetyötäni ja kiinnostunut heidän näkemyksistään teosta tehtäessä. Keskustelemalla työryhmäläisteni kanssa harjoituskauden aikana pyrin ottamaan selvää

heidän näkökulmastaan omaan ohjaajantyöhöni. Nämä keskustelut ovat myös muokanneet omaa ajatteluaani työtavoistani ja taiteellisesta prosessista.

Anttilan mukaan tutkimus alkaa aina tutkijan omasta kiinnostuksesta jotakin toimintaa kohti ja käynnistyy väljän suunnitelman varassa, joka kiinteytyy ajan myötä. (Anttila 2007, 345.) Lähdin tutkimaan *Jälki Tilassa* -produktion avulla omaa ohjaajantyötäni. Aluksi suunnittelin materiaalin keräämistäpoja ja päätin analysoida niitä vasta harjoituskauden jälkeen uusin silmin. Prosessin aikana keskityin siis ainoastaan materiaalin hankkimiseen erilaisin keinoin, mutta en analysoinut toimintaani. Anttila korostaa, että seurannan aikana kootaan dokumenttiaineistoa, jota ryhdytään sitten analysoimaan. Aineiston analysoinnin perusperiaatteena on löytää ja kehittää käsitteitä, jotka auttavat ymmärtämään, mistä aineistossa ja tutkittavassa ilmiössä on oikein kysymys. Tutkija ei pyri ymmärtämään, miksi jokin on vaan mitä jokin on. (Anttila 2007, 345–346.) Analysoidessani omaa ohjaajuuttani tutkimusmateriaalin avulla pyrin ottamaan selvää omista työtavoistani, niiden hyödyistä sekä toistuvista ilmiöistä. Opinnäytetyössäni avaam löytyneitä malleja rinnastamalla niitä läsnäolon teoriaan ja kertomalla esimerkkejä harjoituskaudella käyttämistäni harjoitteista.

Autoetnografiassa keskeistä on, että tieto on hankittu oman kokemuksen kautta. Tietoa aines muodostaa tutkimuksen näkökulman, josta käsin kerättyä tietoa tuotetaan, tulkitaan, selostetaan, kerrotaan ja kuvaillaan erilaisia kirjoittamisen konventioita hyödyntäen. (Mäkelä 2003, Anttila 2005, 347 mukaan.) *Jälki Tilassa* -produktiossa keräsin tutkimusmateriaalin oman ohjaajantyöllisen kokemukseni kautta ja etsin keräämästäni materiaalista näkökulmaa opinnäytetyölleni. Keskeiseksi näkökulmaksi ohjaajantyöstäni nousi läsnäolo ja harjoittelemisen erilaisten läsnäoloa lisäävien harjoitteiden avulla. Avaan työtapaani hahmometodin teoriasta käsin, koska huomasin sen selittävän paljolti toimintatapojani ohjaajana.

3 Ohjaajuuteni kontekstualisointia

Hahmometodi näyttelijäntyössä -kurssilla keväällä 2012 hahmoterapeutti ja esittävän taiteen opettaja Tuuja Jänicke aloitti kurssin vertailemalla erilaisia tekstinlukutapoja, joista performatiivinen lukutapa muistutti eniten omaa tapaani työskennellä teosta tehdessä. Performatiivinen lukutapa tehdään suurimmaksi osaksi esiintyjän kanssa yh-

dessä näyttämöllä, joten sana ”perform”, joka tarkoittaa suomeksi käännettynä esitys, kuvastaa hyvin kyseistä työtapaa.

Esitystä ajatellaan ensisijaisesti näyttämön eikä tekstin kautta. Kysymys kuuluukin: ”Mitä tapahtuu, kun esiintyjä, ohjaaja, tila ja teksti kohtaavat, millainen kohtaaminen syntyy juuri tässä hetkessä?” (Jänicke, luento 13.3.2012.) Performatiivisessa lukutavassa teoksen todellisuus syntyy tässä ja nyt -hetkessä eli läsnäolossa ja dialogisessa kohtaamisessa ohjaajan ja esiintyjän välillä. Perinteisemmin ohjaaja on pohtinut yksin ennen harjoituskautta tekstin syvintä olemusta, kun taas tässä työtavassa lähtökohtana on ihmisten välinen kohtaaminen ja siitä syntyvä materiaali. Lukutavalle on ominaista, että ei ole ohjaussuunnitelmaa ja vastaukset siihen, mistä teksti kertoo, ovat tiedossa joskus vasta ensi-iltaan mennessä. (Jänicke, luento 13.3.2012)

Juha-Pekka Hotinen puhuu *Tekstuaalista häirintää* -kirjassaan samankaltaisesta lähestymistavasta käyttäen termiä *interrogatiivinen* luenta, jossa tärkein tarkastelun kohde on esitys, suunnitelma esityksestä, se mikä voisi olla kiinnostavaa esityksessä ja esityksenä. Kyselevä tai ehdottava luenta, joita termejä Hotinen myös käyttää, ei etsi tekstin perustaa, vaan pyrkii korkeintaan rajaamaan mahdollisten tulkintojen joukon, toisin sanoen rajat sille, miten tekstiä ei voi tulkita. *Interrogatiivisessa* luennassa esitys lopulta perustelee tekstin olemassaolon eikä päinvastoin. (Hotinen 2002, 220–221.)

Ominaisia piirteitä performatiiviselle työtavalle on aloittaa pohtimalla ketkä esiintyjät olisi mielenkiintoista laittaa lavalle ja mitä kiinnostavaa tapahtuisi kun he kohtaavat näissä rooleissa. Näin ollen työtapo rakentaa vahvasti ryhmäkeskeistä toimintakulttuuria osallistaen työryhmän jäsenet osaksi taiteellista työprosessia alusta saakka. Performatiivisessa työtavassa ohjaaja toimii ohjaajana, mutta yhteistyö esiintyjän kanssa on esimerkiksi ohjaajakeskeistä lukutapaa monipuolisempi. (Jänicke, luento 13.3.2012.)

Oma työskentelyni ohjaajana saa alkuimpulssin aina myös esiintyjistä. Minulle on tärkeintä itse valita esiintyjät, jotka herättävät minussa jotakin. Riittää, että minulle tulee tunne tai halu nähdä kyseinen henkilö lavalla omana itsenään. Usein minussa herää mielenkiinto ihmisen tapaan olla maailmassa ja kiinnostus oppia tästä lisää, joten haluan tehdä henkilön kanssa yhteistyötä oppiakseni jotain lisää elämästä ja ihmisyydestä.

Jänicken mukaan performatiivisen työtavan keskiössä on myös vahvasti yleisösuhteen ja esitystilan pohtiminen. ”Tällainen työtapo sopii intiimeihin esitystiloihin, pieneen huoneatteriin ja ei-teatterikäyttöön suunniteltuihin, niin kutsuttuihin löydettyihin esitystiloi-

hin” (Jänicke, luento, 13.3.2012). Käytin *Jälki Tilassa* -produktiossa Suvilahden Oranssin Valvomo-tilaa, joka on ollut aikoinaan sähkölaitoksen työntekijöiden ruokala ja sen jälkeen erinäiset valtaukset nähnyt rappeutunut graffiteilla täytetty tila, jota remontoidaan tällä hetkellä kulttuurille sopivaksi nuorten toimintakeskukseksi. Remontin keskellä oleva tila oli siis performatiiviselle lukutavalle täydellisesti soveltuva ja siksi lähdinkin rakentamaan produktiotani sinne.

Kun esitystilaksi valitaan löydetty tila, voidaan pyrkiä eräänlaisen valmiiksi tehdyn lavastuksen käyttöön eli tilan hyödyntämiseen lähes sellaisenaan. Tai voidaan myös pyrkiä rakentamaan esitys, jossa paikka on esityksen aihe tai joka jossain muussa mielessä on paikkasidonnainen (Site Specific). (Arlander 1998, 29.)

Arlanderin mukaan tilaa voi käyttää esitystapahtuman perusvireen luomisen ja vuorovaikutuksen tukemisen lisäksi myös esityskomposition perustana ja materiaalina. Esityspaikka, tilaratkaisu, katsojalle tarjottu asema sekä fyysisessä että psyykkisessä mielessä ja esityksen esittäjä-katsojasuhde ovat keskeinen osa esitystä. (Arlander 1998, 32.)

Performatiivinen lukutapa lähtee siis liikkeelle olemassa olevista elementeistä: tila, teksti, esiintyjät, törmäyttäen niitä prosessin kuluessa keskenään. Pieta Koskenniemi esittelee kirjassaan *Devising ja muita merkillisyyksiä* prosessikeskeisen devising-työtavan. Koskenniemi tiivistää devising-työskentelyn toimintaperiaatteen seuraavasti:

Kun tekstilähtöisessä, ohjaajan etukäteisanalyysille pohjautuvassa työtavassa tehdään tulkintaa tekstistä, niin prosessikeskeisessä (nyky)teatterissa sekä sisältö että tulkinta syntyy ”lattialla”, käsikirjoitus luodaan, ”kirjoitetaan” toiminnalla (Koskenniemi 2007, 71).

Vaikka performatiivinen lukutapa on vahvasti prosessikeskeinen työtapana, mielestäni *Jälki Tilassa* -työprosessin yhteydessä ei kuitenkaan voida puhua devising-menetelmistä, koska tällöin ohjaaja olisi enemmän samalla lähtöviivalla koko muun työryhmän kanssa. Olennaisinta on, että esityksen käsikirjoitusta ei *Jälki Tilassa* -produktiossa luotu työprosessin aikana vaan tekstit kirjoitettiin etukäteen ja niitä ei muutettu varsinaisena harjoituskautena. Erotuksena devising-työtavoista, joille ominaisena piirteenä on esityskäsikirjoituksen rakentaminen työryhmän kanssa harjoituskauden kuluessa, performatiivinen työtapana on nimenomaan tekstin lukutapa, asenne jolla tekstiä tulkitaan dialogisesti näyttelijän ja ohjaajan yhteistyönä (Jänicke, luento 13.3.2012). Tällaisesta lähestymistavasta *Jälki Tilassa* prosessissa oli vahvimmin kyse.

4 Läsnaolo on paikkasidonnaista

Tapasin työryhmäni ensimmäistä kertaa toiminnallisissa merkeissä Suvilahdessa keväällä 2012. Tällöin työryhmäämme kuului esiintyjien ja itseni lisäksi valosuunnittelija, lavastaja, kaksi tuottajaa, yleisötyöntekijä, kaksi muusikkoa sekä kaksi videosuunnittelijaa. Jouduimme toteuttamaan tapaamisen kahdessa erässä, koska työryhmämme oli iso ja yhteisen ajan sopiminen muodostui mahdottomaksi. Kaikesta huolimatta saimme tapaamisen sovittua ja viritystehtävät tehtyä. Harjoituskauden aikana työryhmästä joutui lähtemään yksi videosuunnittelija ja muusikko pois sekä mukaan tuli vielä ensi-illan kynnyksellä äänisuunnittelija.

Olin käynyt talvella yhden kerran tuottajien kanssa katsomassa Valvomoa, joka oli vielä keskeneräinen. Sen keskeneräisyys kiehtoi minua niin paljon, että halusin muunkin työryhmän näkevän tilan sellaisena. En halunnut, että heidän ensimmäinen impulssinsa tilasta olisi ollut valmis teatteritila mustilla verhoilla ja seinillä, vaan halusin heille kokemuksen rosoisesta graffitimaisemasta remontin keskeltä. Sehän oli se näkymä, johon olin itse ihastunut.



Kuvio 1. Ensi kokemus esitystilasta. Oranssin Valvomo 2012. Kuva: Tytti Heino.

4.1 Viritysharjoite

Kehitin viritystehtävän, joka oli kolmiosainen. Ensimmäisessä osuudessa jokainen käveli yksin Suvilahden ulkoympäristössä 30 minuutin ajan ja havainnoi ulkotilaa kaikilla eri aisteilla. Havaintoja sai kirjoittaa itselleen koko ajan ylös tai toinen vaihtoehto oli kirjoittaa ne kävelemisen jälkeen. Keräsin kaikki muistiinpanot itselleni ja tutkin niiden yhtäläisyyksiä ja eroja ensitapaamisemme jälkeen. Toisessa osuudessa jokainen tutustui esitystilaan ja kävi sen tarkasti havainnoiden läpi. Myös tästä osuudesta kirjoitettiin muistiinpanoja, jotka keräsin itselleni. Näiden harjoitteiden jälkeen keräännymme yhteen, ja jokainen sai sanoa huomioitaan ja havaintojaan, joita oli tehnyt Suvilahdesta ja esitystilasta. Lopuksi annoin esiintyjille vielä kotitehtäväksi kirjoittaa näyttämöllinen teksti tämän kokemuksen jälkeen. Heillä oli viikko aikaa kirjoittaa jotakin, mitä heille nousi pintaan kokemuksen jälkeen ja lähettää se minulle sähköpostiin. Kehotin myös muuta työryhmää kirjoittamaan itselle jotakin ylös ensikokemuksesta, mutta näitä tekstejä en heiltä pyytänyt itselleni. Tarkempi kuvaus kaikista viritystehtävän osista löytyy liitteestä 1.

Harjoitteiden tavoitteena oli virittää työryhmä työtapaan ja jokaisen omien aistien kokonaisvaltainen herättely, jotta heillä olisi työskenneltäessä käytössään näköaistin lisäksi myös kaikki muutkin aistit. Halusin opettaa työryhmälle olemassa olevan hyödyntämistä, jotta he saisivat työkaluja alkaa rakentaa esitystä siitä lähtökohdasta, mitä Suvilahdessa ja Valvomossa jo oli sen sijaan, että he olisivat joutuneet luomaan sinne jotakin mitä siellä ei ollut. Tavoitteena oli lisätä jokaisen tiedostamista ympäristöstä ja itsestään sekä uusien asioiden tuominen tiedostamiskenttään. Harjoitteiden avulla tutustutin työryhmää tässä ja nyt olemiseen ja aktivoin jokaisen henkilökohtaisia huomioita. Myös esitystilan ja Suvilahden ympäristön tunnelman tutkiminen oli viritysharjoitteissa keskiössä. Esiintyjille antamani kotiläksyn tavoitteena oli saada esitystekstit aikaan.

Ensin suunnittelin, että harjoite tehdään vain sisätilassa, mutta tajusin että minua kiinnostaa ottaa huomioon myös koko Suvilahden ulkoympäristö. Koko Suvilahti on sellaista rumankaunista maisemaa, josta pidän. Oli mielestäni turha erottaa ulkotilaa sisätilasta, sillä molempien maailmassa oli jotain yhtenäistä ja kiinnostavaa, keskeneräistä ja valmista.

Halusin toteuttaa ulkoharjoitteen ensin ja paljastaa vasta sitten esitystilan työryhmälle. En myöskään alustanut harjoitetta juuri ollenkaan. En kertonut miksi se tehdään tai

mitä sillä yritän hakea. Annoin vain käytännön ohjeet ja pistin työryhmäni tuuliseen säähän puoleksi tunniksi havainnoimaan. Kaikki tuottivat jotain kirjallista materiaalia, vaikka osaa homma ärsyttikin. Uskon silti, että heillekin kokemuksesta oli jotain hyötyä.

Näillä harjoitteilla aloittamisesta tuli ryhmäkeskeistä ja sain ohjaajana infoa siitä mitä työryhmä huomioi esitysympäristöstä, ja millainen tunnelma heille siitä välittyy. Koko työryhmä pääsi mukaan esityksen luomiseen heti alusta alkaen, jolloin osallisuus ei jäänyt vain esiintyjiin. Harjoitteen avulla opetin myös koko työryhmälle tapaani toimia ohjaajana, missä keskeistä ovat omat henkilökohtaiset havainnot itsestä ja ympäristöstä, sekä olemassa olevan käyttäminen. Tapaaminen toi työryhmän samaan tilaan ja sai yhteisen prosessin alkuun jo hyvissä ajoin ennen treenikautta.

5 Läsnaölo

Hahmoterapeutti ja näyttelijä Hans Stigzelius käsittelee teatteritaiteen lisensiaatin opinäytetyönsä *Olla ja esittää* analyysiosassa teatterityötä käsitteiden tässä ja nyt kautta. Tässä ja nyt oleminen on hahmoterapian lähtökohta, huomio tarkennetaan toistuvasti käsillä olevaan nyt-hetkeen. Hahmoterapiassa ei vain puhuta siitä, mitä pitäisi olla tai tehdä, vaan asioita tehdään. (Stigzelius 2010, 56.)

Läsnaölo ei ole pysyvä tasainen tila, jonka kerran löydettyään ihminen voi ylläpitää. Se muuttuu jatkuvasti, ja ihmisen tarvitseekin tutkia olemistaan aktiivisesti, jotta hän kykenisi tunnistamaan läsnaolon uusissa hetkissä. Läsnaolon tunnistamista voi harjoitella hahmometodin keinoin tiedostamalla itsensä ja ympäristönsä tässä ja nyt, sekä reagoimalla siihen hetkeen omalla olemisellaan. Läsnaölo on täällä oloa ja edellyttää, että tarkistamme ja vahvistamme jatkuvasti oman olemisemme jokaisessa uudessa hetkessä. (Stigzelius 2010, 56.)

Stigzelius kirjoittaa myös läsnaolon kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta. Läsna ollessamme emme piiloudu, vaan tulemme selkeästi näkyväksi kaikin kehomme, mielemme ja sielumme keinoin. Meistä tulee kokonaisia, eläviä, valppaita ja emme pienennä olemustamme. (Stigzelius 2010, 56.) Läsnaolossa ihmisestä tulee kokonaisempi ja vahvempi yksilö, jonka persoonalliset piirteet näkyvät ulos peittelemättä. Seuraavassa teksti jonka kirjoitin työpäiväkirjaani yrityksenäni kuvailla läsnaolon kokemusta.

5.1 Kokemus läsnäolosta

Kun olen läsnä, en mieti mistä tulen tai mihin olen matkalla. Millään mikä ei ole juuri tässä hetkessä ei ole väliä. Olennaista on se missä olen juuri nyt, kenen kanssa, mitä teen juuri tässä hetkessä sekä miltä kehossani tuntuu juuri nyt. Ollessani läsnä huomaan kehoni tuntemukset erityisen herkästi. Myös tunteiden tiedostaminen helpottuu; olenko iloinen, surullinen, aggressiivinen, pelokas, häpeilevä, hermostunut tms. Tällöin myös tunteiden näyttäminen helpottuu. Kykenen näyttämään omat tuntemukseni myös ulospäin, en vain tunne niitä sisäisesti. Annan sen tunteen tulla ulos itsestäni hyväksymällä läsnä olevan hetken. (Heino, TPK 2012.)

Läsnä ollessani en keskity vain itseeni ja omiin tunteisiini vaan näen myös muut ihmiset ympärilläni. Kykenen näkemään heidät oikeasti, en sellaisina kuin haluaisin heidät nähdä, vaan sellaisina kuin he juuri siinä hetkessä ovat. En mieti millaisia he olivat hetki sitten, millaisia he ehkä ovat kohta, millaisina muistan heidät tai millaisia toivoisin heidän olevan. Läsnä ollessani muodostan kuvan toisesta kyseisen hetken perusteella. En muodosta heistä jotain mielikuvaa, enkä yritä ymmärtää mitä heidän päänsä sisällä tapahtuu tai mitä he minusta ajattelevat. He vain ovat tässä hetkessä läsnä sellaisina kuin ovat ja se riittää. En yritä olla jotain, enkä yritä että heidänkään pitäisi olla jotain. Minua ei kiinnosta olla jotakin, minua kiinnostaa olla. Läsnä ollessa ei ole pyrkimystä johonkin parempaan, huonompaan, täydellisempään, oikeaan tai väärään. On vain sitä mitä on ja se riittää. Sillä ei ole mitään väliä mitä on. (Heino, TPK 2012.)

Näen myös oikeasti missä olen. En vain ole jossakin tilassa maailmassa, heitettyinä sattumanvaraisesti vain jonnekin. Olen fyysisesti jossakin tilassa ja huomaan sen. Huomaan missä istun, millaiset seinät ympärilläni ovat, millainen lattia on, millainen valaistus on, millainen lämpötila on, millaisia ääniä kuulen ympäriltäni. Havainnoin ympäristöäni. Havainnoin itseäni, tunteitani ja ajatuksiani. Tiedostan ympäröivät asiat ja ihmiset. En arvota asioita. En arvota omia tunteitani tai ajatuksiani. En arvota muita ihmisiä, heidän tunteitaan tai ajatuksiaan. En arvota paikkaa jossa olen, tiedostan sen, mutta en määrittele sitä asteikolla hyvästä huonoon. Se on olemassa, se riittää. (Heino, TPK 2012.)

Valitsen jatkuvasti erilaisia asioita. Valitsen omat reaktioni tai reagoimattomuuden. En mieti muiden valintoja, annan heidän tehdä itse omat valintansa. Reagoin niihin valintoihin niin kuin itse päätän reagoida, en niin kuin he haluaisivat (tai luulisin heidän ha-

luavan) minun reagoivan. Läsä ollessa kuulen, näen, tunnen ja havainnoin itseäni, muita ja maailmaa aktiivisesti analysoimatta sitä kuitenkaan rationaalisesti tai arvottomatta sitä millään asteikoilla. Annan sen näyttäytyä minulle sellaisenaan. (Heino, TPK 2012.)

Tämä kokemus ja intohimoinen suhteeni läsnäoloon on toiminut jonkinlaisena johtotähdenä suunnistaessani läpi ohjausprosessini. Läsnäolo on ollut läpikäyvästi tekemiseni motiivia, tapaa ja esteettistä lopputulosta määrittävä tekijä.

5.2 Läsnäolon harjoitteleminen

Harjoituskauden alussa pyrin luomaan sellaisen tunnelman, että läsnäolo on positiivista, mutta on täysin hyväksyttävää jos sitä ei ole. Ei ole olemassa hyvästä huonoon -asteikkoa, on vain olemista ja se riittää. Tällä tunnelmanluomisella pyrin tekemään raamit toiminnallemme, jossa nyt-hetken kuunteleminen olisi helpompaa ja ennen kaikkea sallittua. Lähestyin läsnäolon haastetta esityksen tekoprosessin aikana myös erilaisten läsnäoloa lisäävien harjoitteiden kautta. Harjoitteiden tarkoitus oli tutkia läsnäolon mahdollisuuksia sekä esiintyjän että ohjaajantyön orientaationa. Seuraavassa esittelemäni Kundalini-meditaatio oli yksi näistä harjoitteista.



Kuvio 2. . Kundalini-liikemeditaatiota. Oranssin Valvomossa 2012. Kuva: Tytti Heino.

5.2.1 Kundalini-liikemeditaatio

Käytin tunnin mittaista kundalini-liikemeditaation sovellusta jokaisen esiintyjän kanssa ensimmäiset kolme harjoituskertaa. Itse olen tutustunut liikemeditaatioon ensimmäisen kerran syksyllä 2007 ja siitä lähtien olen myös käyttänyt sitä omissa ohjauksissani usein. Minulla on viha-rakkaussuhde kyseiseen harjoitteeseen, mutta olen huomannut sen toimivan ainakin itselleni läsnäoloa lisäävänä harjoitteena.

Harjoitteeseen kuuluu tunnin mittainen musiikki, jossa on neljä erilaista osaa. Jokainen osa kestää noin 15 minuuttia. Ensimmäisessä osuudessa täristään paikoillaan, toisessa osuudessa saa liikkua vapaasti ja kolmannessa vaiheessa istutaan tai maataan paikoillaan reagoimatta mihinkään impulsseihin. Viimeisessä osassa saa tehdä, mitä juuri nyt itse tarvitsee tai haluaa, ainoastaan kontakti muihin ihmisiin ei ole sallittua. Tarkempi kuvaus harjoitteesta löytyy liitteestä 2. Tämä versio on oma sovellukseni kyseisestä harjoitteesta, ja muut ohjaajat saattavat käyttää sitä eri tavalla. Itse olen todennut, että tällainen versio toimii minulle, ja siksi opetan sen sellaisena myös eteenpäin.

Kundalini-liikemeditaation tavoitteena oli lisätä esiintyjän olemista tässä ja nyt sekä maadoittaa häntä tähän hetkeen ja harjoitustilanteeseen. Kundalini toimi myös kehon herättelemisen ja aistien avaamisen työkaluna. Olen huomannut, että harjoite auttaa myös omien impulssien huomioimista ja lisää niihin reagoimisenkykyä. Liikemeditaatio vie harjoitteen tekijän itsetutkiskelemaan mielentilaan ja keskittyy puheen sijasta toiminnallisuuteen, joka on työtavassani keskeistä. Myös omien tarpeiden huomioiminen helpottuu harjoitteen avulla.

Jälki Tilassa -produktiossa teema oli: ”Miltä minusta tuntuu juuri nyt, juuri tässä tilassa, juuri näiden ihmisten kanssa?” Koin liikemeditaation viisaaksi valinnaksi tavoitellessani vastauksia näihin kysymyksiin. Harjoitteen avulla keskityn rauhassa junnaavalla tavalla itseeni ja omiin impulsseihini ja pääsen maadoittumaan harjoitustilanteeseen ensimmäisen tunnin aikana. Tämä omien impulssien kuuntelu ja opetteleminen niiden erotamiseen niistä impulsseista, jotka kertovat mitä minun pitäisi tehdä, oli yksi olennaisista asioista teosta tehtäessä.

Oma henkilökohtainen hyötyni oli, että liikemeditaatio helpotti minua kuuntelemaan omia impulssejani ohjaustilanteessa. Minun oli helpompi sulkea pois se maailma josta tulin paikalle ja päästää irti tulevaisuuden kuvittelemisesta. Minun oli helpompi päästää irti ”tästä pitäisi tulla nyt jotain ja vielä hienoa sellaista” ajatuksista. Tämä ensimmäinen tunti oli minun aikani, jossa sain siirtyä ensin menneisyydestä omaan itseeni ja sitä kautta tähän hetkeen, tähän tilaan ja sitä kautta esiintyjän sen hetkiseen tilaan. Tämän tunnin liikemeditaation jälkeen pystyin laskemaan egostani ja narsismistani irti ja keskittymään vain esiintyjään ja hänen olemiseensa tässä hetkessä. Liikemeditaation avulla minusta tuli esiintyjän palvelija sen sijaan, että esiintyjä olisi palvellut minun visiotani.

Liikemeditaatio vie esiintyjää meditatiivisen rauhalliseen tilaan, jota halusin tuoda lavalle. En halunnut tuoda lavalle seinille roiskuvaa aktiivista riehumistilaa, joten harjoitetta valitessa olin jo teoskeskeinen. Silmäni vihaavat näyttelemistä, ylipirteää, roiskuvaa, tekstikeskeistä, hassun hauskaa teatteria ja kokemuksen mukaan liikemeditaatio ei vie esiintyjää tällaista tilaa kohti. Tämän takia pidin liikemeditaatiota loogisena valintana.

Valitsin kundalini-liikemeditaation siksi, että olin nähnyt sen synnyttävän sitä mitä minä teatterilta haluan: läsnäoloa, omien impulssien lukemista, aitoa kuuntelemista, itsensä ja toisten ideoiden arvottamisen laskua, herkkyyttä aistia ympärillä olevaa tilaa, herkkyyttä aistia ylipäättänsä, sekä kyvyn poistaa turha tekeminen ja aloittaa oleminen. Va-

litsin liikemeditaation myös siksi, että tämä on se tila mitä haluan ihmisille antaa. Minusta tuntuu, että meiltä puuttuu liian usein tällainen kohtaamisen taso normaalissa vuorovaikutuksessa. Halusin, että esiintyjät ja katsojat saavat kokemuksen tällaisesta olemisesta ja siitä innostuneena vievät sen ehkä omaan arkeensa ja sitä kautta muille ihmisille. Ehkä kaikki ohjausvalintani perustuvat tälle kauniille ajatukselle lopulta.

Ehkä se miksi teen teatteria ylipäättänsä tai taidetta kiteytyy tähän ajatukseen. Tämä on minun keinoni levittää sanomaani ihminen kerrallaan. Toivon, että esiintyjä pystyy levittämään tätä samaa sanomaa katsomoon jolloin katsojat saavat positiivisia kokemuksia tällaisesta aidosta olemisen tavasta, jossa kohdataan ihminen ihmisenä, arvottamatta tätä ja ehkä he ottavat sen mukaan omaan elämäänsä ja vievät sanomaani eteenpäin ihminen kerrallaan.

Harjoituskauden alussa käytin liikemeditaatiota jokaisen esiintyjän kanssa ja opetin sen avulla häntä löytämään läsnä olevan tilan itsessään, harjoituskauden lopulla hänellä oli keinoja tutkia omaa läsnäoloaan jo itsenäisesti. Opetin siis esiintyjää aluksi harjoitteiden avulla löytämään läsnäolon, jonka jälkeen siirsin vastuun harjoituskauden edetessä tutkimisesta ja tiedostamisesta esiintyjälle itselleen.

Harjoituskauden edetessä emme käyttäneet enää yhteistä virittäytymistä, joten ohjaajana velvollisuuteni oli huolehtia itse omasta virittäytyneisyydestäni ja olin myös vastuussa siitä, että pyrin olemaan esiintyjälle läsnä hänen harjoituksissaan. Välillä en ole läsnä ja välillä olen, tässä työtavassa sen kanssa on vain elettävä. Yhtälailla esiintyjällä on hetkiä, kun hän on vähemmän tai enemmän läsnä, ja nekin on täysin hyväksyttäviä.

5.3 Tiedostaminen

Tiedostaminen on hahmometodin yksi perustyökalu, jonka avulla pyritään aistimaan henkilön itsensä sisältä ja ulkopuolelta tulevat impulssit. ”Suuntaamalla huomionsa sisäänpäin henkilö tuo tietoisuuteensa keholliset ja emotionaaliset tuntemuksensa: ”Kuinka minä olen?” Kun ihmisen tietoisuus tässä ja nyt olemisesta tarkentuu, hänen havaintonsa tarkentuvat ja muodostavat selkeitä kuvioita.” (Stigzelius 2010, 52.) Uskon, että tiedostamisen lisääntyessä esiintyjä oppii reagoimaan omiin sisäisiin ja ulkoiisiin impulsseihin aktiivisemmin ja hänen näyttämöllinen toimintansa voi perustua enemmän valintoihin.

Tiedostamista voi lisätä keskittymällä hengittämään kunnolla. Uloshengitys suuntaa energiaamme ja huomioitamme automaattisesti itsestämme ulos, koemme lämpenevämmä, tunteemme voimistuvat ja voimme kokea itsemme eläviksi, läsnä oleviksi. (Stigzelius 2010, 52.) Mielestäni hengittäminen on yksinkertainen keino lisätä tässä ja nyt olemista lavalla. Muistuttamalla esiintyjää välillä hänen hengityksestään, voimme aktivoida jatkuvasti hänen läsnäoloaan ja tiedostamistaan uusissa hetkissä. Myös muuttamalla tietoisesti lavalla vallitsevaa tilannetta, esimerkiksi nousemalla ylös tai puhumalla kovempaa, voi esiintyjä herätellä itseään takaisin tässä ja nyt olemiseen.

Tiedostaessa ihminen havainnoi omaa käytöstään ja ulkomaailmaa aktiivisesti, jolloin tiedostaminen voitaisiin ajatella tarkentuneena havainnointina itseään, muita ihmisiä ja maailmaa kohtaan. Hahmoterapia tutkiikin havaintoja kolmella eri tasolla: ulkoinen alue (aistit: näkö, tunto, haju, maku ja kuulo), välialue (ajatteluprosessit: harkinta, suunnittelu, kuvittelu, muisti ja analyysi), sekä sisäinen alue (kehon tuntemukset, tunnetilat ja emootiot) (Stigzelius 2010, 53.) Uskon, että lisäämällä esiintyjän tietoisuutta näillä kolmella havaintoalueella voimme saada aikaan hengittävää, persoonallisempaa, oma-kohtaista ja läsnä olevaa esiintyjyyttä. Havainnoidessaan omaa lavalla olemistaan aktiivisesti esiintyjä voi saada työkaluja lavapreesensiin ja kehittää sisäisiin ja ulkoisiin impulsseihin reagoimistaan.

Välialue tekee ihmisistä inhimillisiä olentoja, mutta samalla se saa ihmisen helposti pois läsnäolosta. Jotta voimme olla kontaktissa tähän hetkeen, meidän on kyettävä käyttämään ulkoista ja sisäistä aluetta. Koska hahmoterapiassa keskitytään eniten tähän hetkeen, välialuetta pidetään toisarvoisena, kuitenkin hyväksyen tietoisuuden liikkuminen kaikilla kolmella alueella. (Stigzelius 2010, 53.)

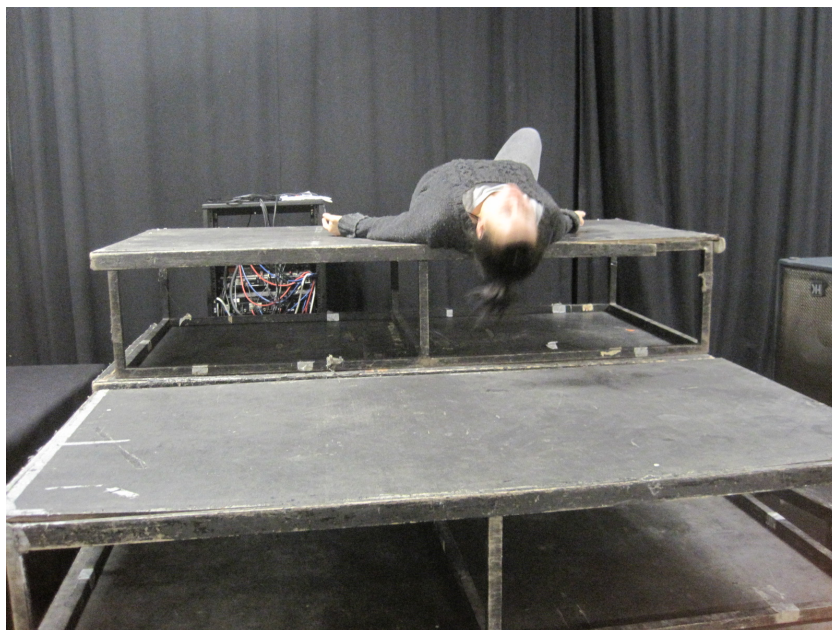
Tiedostamalla havaintomme liikkumisen eri tasoilla voimme myös lisätä omaa läsnäoloamme. Käyttäessäni läsnäoloa lisääviä harjoitteita pyrin aktivoimaan aina esiintyjän tietoisuutta omista havainnoistaan ja reagoimaan niihin valitsemallaan tavalla. Jokaisen käyttämäni harjoitteen taustalla on ollut aina tavoite tiedostamisen lisäämisestä.

5.3.1 Keho ja tila

Aloitin jokaisen esiintyjän kanssa ensimmäiset harjoitukset omasta kehosta kohti tilaa -harjoitteella. Kehittelin sen itse pohtiessani kuinka saisin heräteltyä esiintyjän aisteja kokonaisvaltaisesti ja suunnattua niitä ensin omasta kehosta ulkoiseen tilaan. Harjoit-

teen tavoitteena oli lisätä omien impulssien kuuntelemista ja aktivoida esiintyjää hahmottamaan ympärillä olevaa esitystilaa kokonaisvaltaisesti. Halusin saada esiintyjän kaikki aistit yksitellen auki ja herätellä niiden avulla häntä tähän hetkeen. Koska harjoite tehtiin jokaisen esiintyjän ensimmäisissä harjoituksissa, se toimi myös esitystilaan tutustuttavana työtapana.

Harjoitteessa esiintyjä makaa ensin silmät kiinni selällään ja keskittyy hengittämiseen. Pikku hiljaa hän alkaa aktivoida eri aistejaan. Aluksi käydään läpi tuntoaisti sitten hajuaisti ja sen jälkeen avataan vasta silmät ja huomioidaan mitä ympärillä nähdään. Tämän jälkeen esiintyjä nousee istumaan ja käy uudestaan läpi kuulo-, tunto-, haju- ja näköaistinsa avulla tilaa ja pohtii onko se muuttunut jotenkin suhteessa äskeiseen hetkeen. Istumisen jälkeen nousee seisomaan ja käydään taas uudestaan kaikki aistit erikseen läpi ja pohditaan uutta tilannetta. Sitten esiintyjä lähtee kävelemään tilassa ja käyttää kaikkia aistejaan havainnoidakseen ympäristöään. Samalla hän pohtii minkälaisessa rytmissä juuri nyt haluaa kävellä ja mitä ajatuksia tila hänessä herättää. Lopuksi esiintyjä palaa taas takaisin paikkaan, jossa seiso i ennen kävelemään lähtemistä. Hän pistää silmät kiinni ja pohtii miltä hänestä tuntuu juuri nyt ja onko jokin muuttunut suhteessa aikaisempaan seisomishetkeen tai johonkin muuhun harjoitteen osaan. Harjoitteen jälkeen esiintyjä lausuu tekstinsä ääneen ensimmäistä kertaa tilassa. Tarkempi kuvaus harjoitteesta sekä yhden harjoitustilanteen litterointi löytyy liitteestä 3.



Kuvio 3. Tutustumista esitystilaan. Oranssin Valvomossa 2012. Kuva: Tytti Heino.

Kehittelin tämän harjoitteen lisätäkseen esiintyjän tiedostamista itsestään ja esiintymistilasta heti harjoittelukauden alusta alkaen. Tällä tavoin esiintyjä pääsi aloittamaan työskentelyn herättelemällä omaa läsnäoloaan ja tutkimalla oman kehonsa tapaa reagoida esitystilaan. Minua kiinnosti tutkia millaisia impulsseja Valvomo tilana herätti ensikoh- taamisella esiintyjässä.

Mielenkiintoista oli myös päästä kokeilemaan harjoitetta neljän eri esiintyjän kassa ja tutkia heidän reaktioidensa eroja. Osalle esiintyjistä harjoite toimi hyvin ja osalle siitä ei ollut hyötyä juuri ollenkaan. Lähdetessä työstämään tekstiä harjoite oli toimiva, kun taas liikettä työstettäessä harjoite tuntui puutteelliselta.

Harjoitteen avulla halusin viedä esiintyjän pikku hiljaa kohti tekstin tekemistä. Hänen ei tarvinnut alkaa esiintyä heti ensimmäisiin harjoituksiin tullessaan, vaan hänellä oli paljon aikaa keskittyä itseensä ensin liikemeditaation ja sitten tämän harjoitteen avulla. Vasta kun ensimmäisistä harjoituksista oli takana tunti ja viisitoista minuuttia, esiintyjä lausui ensimmäisen kerran tekstinsä ääneen lavalla. Tällöin esiintyjä oli päässyt las- keutumaan tähän hetkeen pitkän kaavan kautta ja hänellä oli helpompi mahdollisuus löytää läsnäoloa lavalla olemiseensa.

Liikemeditaatio ja omasta kehosta tilaan -harjoitteet toimivat ensimmäisen kerran viri- tysharjoitteina, joiden avulla pyrin madaltamaan kynnystä olla lavalla vain omana itse- nään suorittamatta tapahtumaa. Tämän jälkeen siirryin esiintyjien kanssa tuoliharjoit- teeseen, jossa jatkoimme läsnäolon ja tiedostamisen tutkimista oman olemisen kautta.

5.3.2 Tuoliharjoite

Harjoitteessa esiintyjä asettaa tuolin haluamaansa paikkaan lavalla, sellaiseen kohtaan mikä tuntuu juuri nyt hänestä hyvältä, sellaiselle etäisyydelle katsomosta kun hänestä juuri tässä hetkessä tuntuu sopivalta. Sen jälkeen hän istuu tuoliin ja on. Hän on vapaa olemaan juuri niin kuin tässä hetkessä kokee parhaakseen olla. Hänen ei tarvit- se tehdä mitään eikä yrittää olla tekemättä mitään.

Tuoli harjoitteen tavoitteena on alkaa tiedostamaan millaista on olla esillä ja miltä se esiintyjän kehossa tuntuu. Omien sisäisten impulssien huomiointi ja niiden mukaan toimiminen ovat keskiössä tässä harjoitteessa. Myös ulkoapäin tulevien impulssien

rekisteröinti ja niihin reagoiminen ovat olennaisessa osassa. Harjoite auttaa omien rajojen tunnistamisessa ja lisää esiintyjän tietoisuutta. Yksi keskeisimpiä asioita on tässä ja nyt ajatteluun tutustuminen toiminnallisen harjoitteen keinoin.

Jälki Tilassa -produktiossa toteutin jokaisen esiintyjän ensimmäisissä harjoituksissa kyseisin harjoitteen ja tutkin mitä tapahtuu, kun ohjaaja ja esiintyjä istuvat alas ja vain ovat tässä ja nyt. Litteroin esimerkin yhdestä kohtaamisesta esiintyjän ja ohjaajan välillä ja tämä kyseinen hetki löytyy liitteestä 4.



Kuvio 4. . Tuoliharjoite. Oranssin Valvomossa 2012. Kuva: Minttu Häkkinen.

Tässä harjoitteessa esiintyjä pääsi käsiksi omaan tapaansa olla tässä ja nyt ja siihen millä keinoilla hän estää itseään olemasta läsnä. Harjoite oli hyvä tehdä heti harjoituskauden alussa, jotta esiintyjän tiedostaminen omasta itsestä lisääntyi, jolloin hän oppi alusta asti olemaan lavalla myös tällaisessa mielentilassa. Mielestäni lavalla ei usein pohdita niin syvällisesti miltä itsestä tuntuu, vaan aletaan näytellä annettuja repliikkejä. Koska aloitin riisutusta tilanteesta ilman tekstiä, esiintyjä pystyi aloittamaan treenaamisen itsetutkiskelulla, josta muodostuu pohja koko tekemiselle.

Tämän harjoitteen avulla esiintyjä alkoi nostaa aktiivisemmin tiedostamisensa kenttään omia impulssejaan, jolloin niihin reagoiminen helpottui. Harjoitteen avulla annoin hänel-

le eväitä käyttää tulevissa hetkissä myös omia impulssejaan esitystä rakennettaessa. Tällöin esiintyjän ei tarvinnut olla kiinni vain minun antamissa ohjeissa, vaan hänellä oli myös käytössään oma itsensä. Reagoimalla omiin impulsseihinsa sen sijaan, että ohjaaja antaisi ne ulkoapäin, esiintyjä alkaa tuottaa omakohtaista ja persoonallista materiaalia lavalle. Mielestäni tällainen omasta itsestä lähtöisin oleva materiaali on mielenkiintoisempaa katsottavaa kuin keksitty tekeminen. Tämän harjoitteen avulla esiintyjän tässä ja nyt oleminen lisääntyy ja tekemisen sijasta hän alkaa olla lavalla sen sijaan, että alkaisi suorittaa sitä jonakin tehtävänä.

5.4 Muutoksen paradoksaalisuus

Tampereen yliopiston teatterin ja draaman tutkimuslaitoksella kirjoittamassaan kandidaatintutkielmassa Karoliina Reunanen on haastatellut näyttelijä, ohjaaja ja hahmoterapeutti Marcus Grothia läsnäolon vaikutuksesta hahmoterapeuttisessa teatterinäkemyksessä. ”Grothin mukaan mikä tahansa pyrkimys sulkee pois mahdollisuuden läsnäoloon. Myöskään itseensä läsnäoloon ei voi pyrkiä. Jos näyttelijä pyrkii läsnäoloon, ei hän ole enää läsnä. Pyrkiessään hän irtautuu tästä hetkestä ja suuntautuu johonkin toiseen, tulevaan hetkeen.” (Reunanen 2007, 16.)

Ja mikä paradoksaalista, läsnäolo lakkaa kun ihminen alkaa yrittää suorittaa jotakin sen sijaan, että hän vain olisi siinä mitä on. Stigzelius korostaa, että heti, kun alat tavoitella läsnäoloa, se lakkaa olemasta. Jos olet pyrkimässä kohti jotakin olemista, läsnäolo katoaa. Suorittamalla sitä ei voi saavuttaa. Olemalla vain tässä hetkessä juuri sellaisen kuin on, sen saattaa löytää. Läsnäoloa on mahdotonta tavoitella, tavoittelu on aina tekemistä; läsnäolo ei ole tekemistä, vaan olemista. Joko olemme tai emme ole läsnä tässä hetkessä. (Stigzelius 2010, 56.)

Grothin näkemyksen mukaan ihminen on syntynyt aitona ja karismaattisena, ja hän on elämän mukanaan tuomien kokemusten myötä kehittänyt mekanismeja, joilla hän estää autenttista olemista (Reunanen 2007, 10). Karoliina Reunasen tutkimuksessa Groth avaa paradoksaalista muutoksen teoriaa painottaen ihmisen suojamekanismeja. Välttääkseen tätä psyykkistä kipua, jonka läsnäolo nostaa esiin, ihminen on keksinyt erilaisia keinoja vältellä ja estää läsnäoloa.

Paradoksaalisen muutoksen teorian mukaan ainoa tapa ihmiselle eheytyä on käydä läpi kokemuksellisesta tietoisuudesta irti leikattu, käsittelemätön psyykkinen kipu.

Hahmoterapiassa tämä käydään läpi vain olemalla siinä, mikä on tässä hetkessä totta. Kun ihminen pysähtyy tähän hetken ja kuuntelee itseään, todellisuus nostaa käsittelemättömän pintaan. Ihmisen ei tarvitse muuttaa itseään, hänen on vain oltava läsnä tässä hetkessä ja hyväksyttävä se sellaisenaan. Hän voi luottaa muutosprosessin tapahtuvan itsestään ilman, että sen eteen tarvitsisi tehdä mitään. (Beisser 1970, Reunanen 2007, 13 mukaan.) Ymmärtääkseni paradoksaalinen muutoksen teoria tarkoittaa, että hyväksymällä tämän hetken ja itsensä sellaisenaan, kun se ihmiselle tässä hetkessä näyttäytyy, tekee ihmisestä kokonaisemman ja eheämmän yksilön.

Esiityksen tekemisen näkökulmasta tilanne on sama. Jos jokin tässä hetkessä alkaa ahdistaa esiintyjää, kannustetaan häntä kuuntelemaan estettä vielä syvemmin. Hyväksytään oma olotila osana tämän hetken todellisuutta ja pyydetään esiintyjää tekemään kohtaus uudestaan siitä tunteesta käsin. (Reunanen 2007, 13.) Hahmometodisen työtavan keskiössä on havainnoida millä tavoilla esiintyjä estää itseään olemasta tässä ja nyt ja nostaa sitä kautta tietoisuuteen tekniikat, joilla esiintyjä välttää omaa läsnäoloaan. Performatiivinen työtapa keskittyy vahvasti esteiden kanssa työskentelemiseen ja sitä kautta esiintyjän oman karisman esiin nostamiseen. Työtavassa kunnioitetaan ihmisen luontaista tapaa olla ja toimia. (Jänicke, luento 13.3.2012.)

Läsnäoloa lisäävissä harjoitteissa olen tavoitellut esiintyjää tiedostamaan omia keinojaan, joilla hän estää itse itseään olemasta läsnä tässä ja nyt. Tiedostamalla omat suojausmekanisminsa esiintyjälle avautuu valitsemisen mahdollisuus purkaa näitä esteitä ollessaan lavalla. Kun hänen ei tarvitse tuoda näyttämölle omia esteitään, hänellä on mahdollisuus olla lavalla tässä ja nyt, omana itsenään. Kun esiintyjä kykenee olemaan lavalla omana itsenään, hän voi olla myös avoimessa kontaktissa katsojiin. Grothin teatterinäkemyksessä esiintyjän ainoa mahdollisuus olla kontaktissa katsojiin on, kun hän kykenee olemaan kohdakkain oman todellisen kokemuksensa kanssa (Reunanen, 2007, 14).

5.4.1 Pitäisi-harjoite

Tässä esimerkki harjoitteesta, jonka avulla esiintyjä pääsee tutustumaan muutoksen paradoksaalisuuteen hyväksynnän, tiedostamisen lisäämisen ja valintojen esille nostamisen johdosta. Harjoitteessa esiintyjän tehtävänä on ensin luetella kaikki asiat, joita hänen pitäisi tehdä. Lista voi olla kuinka pitkä tai lyhyt tahansa. Ensimmäisen osuuden tavoitteena on saada esiintyjä tiedostamaan oma pitäisi-listansa. Toisessa osuudessa

esiintyjän tehtävänä on luetella samat asiat, mutta vaihtaa nyt jokaisen lauseen alkuun sanan ”pitäisi” sijasta sanat ”haluan” tai ”en halua”. Tämän osuuden tavoitteena on nostaa esiintyjän tietoisuuteen ja erotella mitä hän tässä hetkessä haluaa tai ei halua tehdä. Tietoisuuden lisääntyessä esiintyjä voi oppia valitsemaan lavalla omat tekonsa impulssiensa mukaan vaikuttumatta ulkoapäin tulevista pitäisi-listoista. Litteroin yhden kohtaamisen esiintyjän kanssa auki, ja kyseinen harjoite löytyy liitteestä 5.

Pitäisi-harjoitteen avulla lisäsin esiintyjän tietoisuutta erotella omat sisäiset halunsa ja ulkoapäin tuleva vaatimukset, jotta hän voisi lavalla valita toimiiko omien halujensa vai muiden halujen mukaan. Jos esiintyjä valitsee lavalla toimivansa omista haluistaan käsin, hänen ilmaisustaan tulee usein vapautuneempaa ja hän luopuu turhista säännöistä. Mielestäni päästettäessä irti ulkoapäin tulevista velvoitteista ja esiintyjän keskittyessä itseensä saadaan aikaiseksi mielenkiintoisempaa ja persoonallista ilmaisua. Voi myös käydä niin, että esiintyjä kääntyy liikaa sisäänpäin ja ilmaisusta tulee itsekeskeistä möyhimistä. Itse taidetta tehdessäni olen kuitenkin valmis ottamaan tämän riskin, koska parhaimmillaan ja onnistuessaan voin antaa katsojalle mahdollisuuden saada entistä suuremman elämyksen esityksestä.

Harjoitteen avulla tavoitteeni oli kohottaa esiintyjän läsnäoloa lisäämällä tiedostamista ja aktivoimalla tätä kautta hänen valintojaan lavalla ollessa. Tiedostamisen avulla esiintyjä sai mahdollisuuden vaikuttaa kohtaamisen ja kontaktin laatuun tässä ja nyt ja pääsi opettelemaan harjoituskaudella lavapreesensiä. Tämän jälkeen esiintyjällä oli mahdollisuus soveltaa oppimaansa myös katsojien kohtaamiseen. Esitystilanteessa hänellä oli mahdollisuus erotella aktiivisemmin omat halunsa ja katsojien läsnäolosta kumpuavat vaatimukset.

5.5 Kontakti

Hahmoterapeutti ja Esittävän taiteen opettaja Tuuja Jänicke luennoi Hahmometodi näyttelijäntyössä -kurssilla kontaktista ja kohtaamisesta. Jänicke mukaan kontakti tapahtuu kontaktialueella minun ja jonkin välissä. Kun minä kohtaan jonkun, joka ei ole minä, tapahtuu jotakin ennalta määräämätöntä, ja jokin minussa muuttuu. Kontaktissa saan kokemuksen erilaisuudesta, joka on symbioottisuuden vastakohta. (Jänicke, luento, 14.3.2012.) Kontaktissa ihminen tajuaa olevansa erillinen olento ja voi kokea hetkeellisen yhteyden johonkin toiseen olentoon. ”Hahmoterapian mukaan kaikkien eliöiden

toiminta perustuu pyrkimykseen päästä kontaktiin ympäröivien ilmiöiden kanssa” (Sigzelius 2010, 53).

Kontakti auttaa myös ihmistä tiedostamaan rajojaan ja omaa toimintaansa (Jänicke, luento, 14.3.2012). Omien rajojen tiedostaminen kontaktin avulla, voi auttaa ihmistä oppimaan, kehittymään ja kasvamaan. ”Maailmassa olemisen tapahtuu siis suhteessa toisiimme. Näin ollen ilman kontaktia emme ole elossa” (Sigzelius 2010, 54). Usein ihmiset kuitenkin pelkäävät kontaktia, koska emme voi ennustaa etukäteen, mitä siinä tapahtuu. Saatamme kuitenkin huomata jälkikäteen, että mitä useammin koemme kontaktin jonkin erillisen asian kanssa, sitä enemmän tunnemme itsemme täyttyneeksi. Kontaktin laatu voi tuoda myös lisää laatua arkeemme. Tiedostamalla kontaktin ja kohtaamisen ihminen voi tehdä tässä ja nyt hetkestä omakohtaisiin valintoihin perustuvaa läsnäoloa.

Itävaltalais-israelilainen filosofi Martin Buber (1878–1965) puhuu kirjassaan *Sinä ja minä* tasavertaisesta kohtaamisesta. Ymmärryksen mukaan Buber tarkoittaa, että kohdatessa ihminen ei näe toista esineellistettynä hahmona, jonka hän on jo valmiiksi määritellyt aikaisempien kokemustensa pohjalta. Olleessaan läsnä ihminen kohtaa toisen ihmisen ilman ennakkoluuloja, miettimättä menneisyyttä ja huolehtimatta tulevaisuudesta. Hän on vain sellaisenaan tässä ja nyt ja antaa toiselle ihmiselle mahdollisuuden olla kohtaamisessa myös omana itsenään, juuri sellaisena kuin hän tässä ja nyt sattuu olemaan. (Buber 1993, 30–31.)

Buber ajattelee, että kaikki elämä on kohtaamista ja siihen tarvitaan aina kaksi. Ihminen tarvitsee siis toisen ihmisen tullakseen kokonaiseksi olemukseksi. (Buber 1993, 33–34.) Teatteria tehtäessä pidän kohtaamista erittäin tärkeänä työkaluna ja haluan läsnäoloa lisäävien harjoitteiden avulla nostaa esiintyjän tietoisuuteen läsnä olevaa kohtaamista.

Yhteys Sinään on välitön. Minä ja Sinän välillä ei ole mitään käsitteellistä, ei ennakkotietoa eikä kuvittelua; ja muistikin muuntuu, kun se siirtyy osasta kokonaisuuteen. Minän ja Sinän välillä ei ole pyrkimystä, pyydetä eikä ennakkointia; ja kaipaus itse muuttuu, kun se siirtyy unesta tapahtumiseen itseensä. Kaikki keinot ovat este. Kohtaaminen tapahtuu vain siellä, missä kaikki keinot ovat sortuneet. (Buber 1993, 34.)

Mielestäni Buberin kirjoituksesta käy ilmi, että kohtaamista ei voi tapahtua, jos ihminen suorittaa sitä. Vasta, kun ihminen päästää irti suorittamisesta ja alkaa olla, voi hän olla

aidosti läsnä olevassa kohtaamisessa toisen ihmisen kanssa. Kun suorittaminen lakkaa, ihminen kohtaa toisen ihmisen tasavertaisena ilman pohdintaa menneestä tai tulevasta. Kohtaamisessa kumpikaan ei vaadi toiselta mitään, vaan ottaa hetken vastaan sellaisenaan.

Itselläni läsnäoloa lisäävien harjoitteiden tavoitteena on ollut nostaa kontaktialue esiintyjän tietoisuuteen. Kun esiintyjä harjoitustilanteessa oppii huomaamaan oman toimintansa kontaktin rajapinnalla, hänellä on mahdollisuus vaikuttaa omiin reaktioihinsa esiintystilanteessa. Hän voi huomioida omia impulssejaan aktiivisesti ja valita omat reaktionsa kohdatessaan yleisön. Tiedostaessaan toimintaansa esiintyjä voi valita itse kontaktin laadun ja saada katsojan kohtaamisesta jotakin enemmän itselleen. Tällöin myös katsoja saattaa saada katsomiskokemuksesta jotakin erilaista.

Teatteri-ilmaisun ohjaaja Sanna Kärkkäinen tiivistää opinnäytetyössään läsnäolon muodostumisen teatterityökaluna kolmeen osa-alueeseen. Kärkkäisen mielestä läsnäolo muodostuu kun esiintyjä on kontaktissa omaan kehoonsa, ympärillä oleviin ihmisiin sekä puhuttuun tekstiin (Kärkkäinen 2012, 14). Esiintyessä ei siis riitä vain, että tiedostaa itsensä ja muut ihmiset, on myös tiedostettava käytettävä teksti ja suhde siihen. Kärkkäinen pitää myös tietoisuutta yhtenä työkaluna läsnäoloon, joka auttaa ihmistä tekemään havaintoja sisältä ja ulkoapäin tulevien impulssien vaikutuksesta häneen itseensä ja auttavat ihmistä huomaamaan mitä ne hänessä herättävät. (Kärkkäinen 2012, 14.)

5.6 Tekstin nyt-hetki

Jälki Tilassa -produktiossa olin kiinnostunut ottamaan selvää mitä alkaisi tapahtua, kun kohtaamme esiintyjän kanssa yhdessä hänen kirjoittamansa tekstin. Ennen harjoituskautta jokainen esiintyjä oli kirjoittanut tekstin, jota ei muokattu harjoitustilanteessa enää ollenkaan. Performatiivisessa lukutavassa esiintyjä harjoittelee tekstin vain ulkoa, ilman tunteita, assosiaatioita tai suunnitelmia (Jänicke, luento 13.3.2012). Annoin esiintyjilleni ohjeeksi vain opetella tekstin ennen harjoituskauden alkua, ja kävimme sitä yhdessä esiintyjän kanssa läpi tässä ja nyt -hetkessä ottaen selvää, mitä tilanteessa alkoi tapahtua. Aloimme luoda tulkintaa vasta lavalla yhteistyössä esiintyjän kanssa.

Ohjaajana tehtäväni on havainnoida esiintyjää mahdollisimman tarkasti ja auttaa häntä huomioimaan omat sisäiset sekä ulkopuolelta tulevat impulssit. Keskityn siis näkemään

esiintyjää tässä ja nyt sekä hänen impulssinsa ja pohtimaan mitä kohti ne lähtevät vie-
mään. Kun käytän sitä mitä lavalla on, saan esiintyjästä esiin hänen parhaat puolensa.
”Ohjaaja käyttää tulkintaa etsiessä sitä mitä lavalla on sen sijaan, että keskittyisi pohti-
maan mitä siellä pitäisi olla” (Jänicke, luento 13.3.2012).

Tekstiä työstettäessä kysyn jokaisen läpimenon jälkeen esiintyjältä: ”Miltä tuntui teh-
dä?” ja ”Miltä nyt tuntuu?” Näillä kysymyksillä herättelin esiintyjän tässä ja nyt olemista,
sekä samalla pyrin myös siirtämään esiintyjän analysointia pois tekohetkestä. Annan
esiintyjän vain mennä omien impulssiensa mukaan tekstiä puhuttaessa ja pyydän hän-
tä palaamaan vasta läpimenon jälkeen analysoivaan työskentelyyn. Analysoitaessakin
pyrin lyhyisiin kuvauksiin ”miltä tuntui tehdä?”, kysymyksen ääressä ja keskitän pi-
demmät vastaukset ”miltä nyt tuntuu?” kysymykseen mieluummin. Tällöin ollaan taas
aktiivisemmin tekemisissä läsnäolon eikä menneisyyden kanssa. Kaikkien vastausten
ja tuntemusten hyväksyminen kuuluu ohjaajantyöhöni. Kysyn esiintyjältä hänen tunte-
muksiaan ja ajatuksiaan, sekä hyväksyn ne sellaisenaan. En pyri muuttamaan esiinty-
jän tuntemuksista tai ajatuksista mitään, vaan kuuntelen ne ja siirryn kohti seuraavaa
hetkeä.

Lyhykäisyydessään tekstinharjoitteluprosessi menee siis seuraavalla tavalla. Ensin
esiintyjä valitsee lavalta paikan, jossa hän haluaa tekstin juuri nyt lausua ja sitten hän
lausuu sen ääneen niin kuin se hänestä nyt sattuu tulemaan ulos tässä ja nyt. Sen jäl-
keen kysyn esiintyjältä hänen tuntemuksiaan ja ajatuksiaan tekemisestä ja tästä het-
kestä. Tämän jälkeen hyväksymme nämä tuntemukset ja ajatukset ja siirrymme kohti
seuraavaa hetkeä. Tällöin esiintyjä lausuu tekstin uudestaan haluamassaan paikassa
tavalla, jolla se tässä ja nyt -hetkessä hänestä sattuu ulos tulemaan. Tämän jälkeen
keskustelemme uudestaan ja näin jatkamme harjoituksia, kunnes tulee tunne pitää
tauko tai lähteä kotiin.

6 Intuitio

Jälki Tilassa -produktiossa tein valintojani intuitiivisesti. Aikaisempien ohjausteni myötä
olen huomannut, että intuitiivisesti työskennellessäni olen aina kokenut onnistuvani.
Aina kun olen osannut kuunnella itseäni, olen valinnut oikein, tai valinnat ovat tuntuneet
ainakin oikeilta. Silloin kun en ole kyennyt kuuntelemaan itseäni on tuntunut, että jokin

valinta oli väärä eikä se ole toiminut halutulla tavalla. Kirjassa *Intuitio, sisäinen viisaus* psykologi Tony Dunderfelt avaa intuition käsittä seuraavin sanoin:

Ihmisen keho on monimutkainen upea kokonaisuus. Se toimii suurelta osin automaattisesti. Viisaat vaistomme kertovat, milloin syödä, nukkua, liikkua ja tyydyttää muita tärkeitä tarpeitamme, jotta elämämme voisi jatkua. Intuitio on kyky havainnoida tai ”vaistota”, mitä sellaista sisällämme ja ympärillämme tapahtuu, mihin meidän tulisi kiinnittää huomiota, jotta saisimme ei vain tarpeemme vaan myös tavoitteemme toteutetuiksi. Intuitio auttaa meitä voimaan hyvin. (Dunderfelt 2008, 9.)

Luovan prosessin opettamiseen Aalto-yliopistossa perehtynyt Asta Raami kertoo, että omaan luovuuteen pääsee parhaiten käsiksi, kun ihminen havainnoi sisintään. Omaa sanatonta ja kehollista tietoa hyödynnetään kuuntelemalla ja viipymällä hiljaisuudessa. Ihmisen on hylättävä ennako-oletukset ja avauduttava tunteille sekä aistimuksille. Hänen on sallittava niiden olemassaolo yrittämättä heti määritellä niitä. Itsensä kuunteleminen vaatii rohkeutta kestää epävarmuutta ja olla ratkaisemattoman äärellä. Omasta hiljaisuudesta nouseva tieto saa aikaan intuitiivisia johtopäätöksiä. (Raami, Kanniaisen 2011, mukaan.)

Intuitio toimii yleensä parhaiten, kun ongelmiaan ja kysymyksiään ei ajattele. Ajatus vain putkahtaa päähän, ja sen mukaan toimitaan. Tai mahanpohjassa tuntuu pahalta, joten toiminta loppuu siihen. (Dunderfelt 2008, 10–11.)

”Ihmiselle on tyypillistä ajatella ensin nopean intuitiivisesti. Rationaalinen päättely seuraa perässä. Se on hidasta, kontrolloitua, loogista ja työlästä.” (Mielonen & Raami 2011.) Yksi ohjaamistani leimaava piirre on juuri nopeus. Teen kaikki asiat nopeasti. Teen ohjausratkaisut tilanteissa nopealla rytmillä, sekä valitsen myös käytettävät harjoitteet juuri sillä hetkellä riippuen tilanteesta. Mikä harjoite tai toiminta voisi viedä juuri tätä juttua oikeaan suuntaan. Tämä tukisi siis sitä ajatusta, että nopea intuitiivinen toimintani perustuu nopeaan havaitsemiskykyyn ja kokonaisuuksien nopeaan hahmottamiseen. Nämä taidot olen oppinut pikku hiljaa vuosien varrelta ja se on nopeuttanut intuitiivista toimintaani koko ajan.

Lukiessani intuitiosta ja pohtiessani valintatilanteitani olen tajunnut, että suurin osa intuitiivisista valinnoistani perustuu kokemukseen. Jokainen muodollinen ratkaisu on perustunut aikaisemmin nähtyihin ja miellyttäviksi havaittuihin kuviin. Myös tunnelmaan liittyvät valinnat johtuvat aikaisemmista kokemuksistani niitä tunnelmia kohtaan. Esiin-

tyjävalinnat perustuvat myös hyviin fiiliksiin samantyyppisistä ihmisistä. Valitsen intuitiivisesti työryhmääni sellaisia ihmisiä joiden energia tuntuu tutulta. Heidän tavassaan olla maailmassa on ollut jotain samanlaista kuin aikaisemmin tuntemissani ihmisissä.

Uskon, että intuitio alkaa toimia, kun ihminen on läsnä tässä hetkessä juuri sellaisena kuin hän on eikä yritä olla jotakin. Intuitio toimii parhaiten kun emme yritä pakottaa sitä. Myös läsnäolo on mahdollista vain, kun emme yritä väkisin sitä. Jälki Tilassa harjoituskaudella teetin läsnäoloa lisääviä harjoitteita, jotka kehittävät intuition kuuntelemista. Aina kun tuli ongelmakohta pyrin opettamaan harjoitteen avulla itsensä kuuntelemista ja ratkaista ongelman sitä kautta. En vedä yleensä harjoitetta harjoitteen takia vaan taustalla on ajatus, että miten tuo henkilö voisi päästä omassa tilanteessaan eteenpäin. Miten minä voisin auttaa häntä auttamaan itse itseään, ei vaan kehittämään esiintyjyyttä, vaan löytämään myös keinoja omaan arkeensa.

Suomen Akatemian tutkijan Samu Mielosen mukaan alkaessamme käyttää intuitiota, voimme tietää asioita, jotka ovat päättelvän älyn ulottumattomissa. Usein sanotaan myös, että intuitio on sisäistä tietoa, jonka voima heikkenee tai toisinaan myös katoaa kun sitä artikuloidaan. (Mielonen & Raami 2011.) Juuri tämä esityksen tekemisprosessiin liittyvä artikuloimattomuus ja tapahtumien tulkitsemisesta kieltäytyminen on performatiivisen työtavan kannalta keskeistä. En voisi kuvitella ohjaavani ilman intuitiota. Mielestäni pelkkä rationaalinen ajattelu sulkee liikaa mahdollisuuksia pois ja tällöin teoksistani tulisi liian laskelmoituja ja vaara epäonnistua olisi mielestäni suuri. Minulle intuitiivisessa prosessissa oleminen ja hetkestä hetkeen eläminen on syvästi tyydyttävää ja taiteen tekemisen kannalta olennaista.

7 Flow

Psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyi on tutkinut yli kahdenkymmenen vuoden ajan ihmisten olemassaolon nauttimisen hetkiä ja kirjassaan *Flow elämän virta* hän selvittää käsitettä meille Amerikkalaisen yhteiskunnan näkökulmasta ja vertaillen sitä ihmiskunnan historiaan.

Flow on tila, jossa ihminen on niin syventynyt toimintaansa, että mikään muu ei tunnu merkitsevän mitään; kokemus itsessään tuottaa niin suurta iloa, että ihminen on valmis maksamaan siitä jopa suuren hinnan vain voidakseen tehdä sitä, mitä tekee (Csikszentmihalyi 1990, 19).

Kirjaa lukiessani pohdin läsnäolon käsitettä ja vertasin sitä Csikszentmihalyin flow-käsitteeseen. Henkilökohtaisesti koin usein yhtäläisyyksiä näiden kahden termin välillä. Flow-tilassa ihminen tuntee, että hänen taitonsa riittävät kyseisen tehtävän suorittamiseen sekä tavoitteet ovat kohdallaan. Sääntöjen rajoittamassa toiminnassa hän saa jatkuvaa palautetta onnistumisestaan ja on myös erityisen keskittynyt toimintaansa. Hän ei mieti menneisyyttä tai tulevaa, hänen aikakäsityksensä muuttuu, ja tarkkaavaisuus keskittyy ainoastaan olennaiseen käsillä olevaan asiaan. Tällöin myös itsetietoisuus katoaa. (Csikszentmihalyi 1990, 113.) Läsnaolossa tapahtuu myös huomattavan paljon samankaltaisia asioita, joten uskon niissä olevan kyse samantyyppisestä mielen-tilasta.

Csikszentmihalyi korostaa onnellisuuden tavoittelua keskeisenä elämän parantamisen lähtökohtana ja tavoitteena, johon ihminen voi päästä oman sisäisen elämänsä kontrolloimisen keinoin (Csikszentmihalyi 1990, 22). Kirjassa puhutaan tietoisuuden kontrolloimisesta, mutta itse pidän hahmometodissa käytettävästä hyväksymisen termistä enemmän. Kontrolloiminen kuulostaa korvaani liian jyrkältä ja manipuloivalta määritelmältä, jonka keinoin pyritään muuttamaan jotakin itsessä tai ympäristössä. Itse uskon, että ihminen tulee onnellisemmaksi hyväksymällä itsensä, muut ihmiset ja maailman sellaisenaan, kun se meille sattuu tässä hetkessä näyttäytymään. Läsnaolossa mielestäni tavoitteena ei ole onnellisuus vaan tiedostaminen ja hyväksyminen itsensä ja ympäröivä maailman sellaisenaan. Tästä tiedostamisesta ja hyväksymisestä voi seurata onnellisuus, mutta itsetarkoitus se ei ole. Flow-tilaa hakiessa ihminen useammin miettii onnellisuuden tavoittelua, kun taas läsnäoloa tutkittaessa tietyn tunteen tavoittelu ei ole keskiössä.

Flow-tilassa myös tietoisuus ja tarkkaavaisuus nousevat keskiöön. Hahmometodissa tiedostamista pidetään myös yhtenä perustyövälineenä läsnäolon tutkimisessa. Csikszentmihalyi kuvailee tietoisuutta seuraavalla tavalla:

Tietoisuuden tehtävänä on antaa informaatiota siitä, mitä elimistön ulkopuolella ja sisäpuolella tapahtuu, sellaisessa muodossa että keho voi arvioida sen ja toimia sen perusteella (Csikszentmihalyi 1990, 47).

Ilman tiedostamista ihminen ei voisi reagoida impulsseihinsa kuin refleksinomaisesti, mutta tiedostamalla hän kykenee punnitsemaan viestejään ja valitsemaan itse omat reaktionsa. Tarkkaavaisuudella Csikszentmihalyi tarkoittaa sitä informaatiota, mitä ih-

minen päästää tietoisuuteensa tottumustemme tai halumme takia (Csikszentmihalyi 1990, 56). Vasta tietoisuuteen päästetyillä asioilla voidaan alkaa pelaamaan.

Koska se, mitä koemme, on meidän todellisuutemme, voimme muuttaa todellisuutta oppiessamme vaikuttamaan tietoisuutemme tapahtumiin ja vapauttaa näin itsemme ulkoisen maailman uhkista ja houkutuksista (Csikszentmihalyi 1990, 42).

Kun ihminen kykenee tarkastelemalla valitsemaan tiedostuksensa kenttään flow'ta tai läsnäoloa tuottavia asioita, hän kykenee itse vaikuttamaan kokemukseensa maailmasta ja itsestään ja näillä keinoilla lisäämään tyytyväisyyttään arjessaan. Tällöin ihmisen oma suhtautuminen todellisuuteen vaikuttaa hänen elämänsä laatuun. "...ilo ei riipu siitä, mitä tekee, vaan siitä miten sen tekee" (Csikszentmihalyi 1990, 150). Me emme voi muuttaa maailmaa, mutta voimme muuttaa omaa suhtautumistamme siihen.

7.1 Tekemisen keveys

Mielestäni taiteen tekeminen on paljon helpompaa, kun käytän sitä mitä on jo olemassa, kuin että yrittäisin keksiä jotain mitä siinä hetkessä tai tilanteessa ei ole. Tällöin minun pitäisi käyttää paljon enemmän harjoitusaikaa ja energiaa uuden ja ihmeellisen keksimiseen, kun olemassa olevaa hyödyntämällä pääsen nopeasti, helposti ja turhautumatta eteenpäin taiteellisessa prosessissa. Mielestäni taiteen tekemisen ei tarvitse myöskään olla niin vakavaa. Voidaan pitää yhdessä hauskaa ja näyttää sitten lopulta katsojille, että mitä kivaa on saatu aikaan. Minusta ainakin on mukavampi nauttia elämästä ja työnteosta kuin kärsiä ja tuskailla päivät pitkät.

Turhaan tuskaileminen on tarpeetonta, koska kaikki olennainen on jo siinä tilanteessa. Kaikki mitä tarvitaan, on siinä minun ja esiintyjän välisessä hetkessä. Kaikki mitä lava tarvitsee tullakseen esitykseksi, on jo läsnä. Ei tarvitse alkaa kaivelemaan tunteita, muistoja, fyysisiä asentoja yms. jostain mielensyövereistä. Voidaan vaan olla ja hengitellä ja katsoa mitä seuraavaksi tapahtuu. Ei tarvitse myöskään turhaan alkaa rationalisoida asioita. Ohjaajan ei tarvitse selitellä miksi jotain tehdään, eikä esiintyjän tarvitse alkaa perustella ratkaisujaan omalle olemassaololleen ja tekemisilleen juuri siinä hetkessä. Minua ei ainakaan kiinnosta kuulla selityksiä, miksi teemme jotakin. Minua kiinnostaa vain olla ja tehdä jotakin, jos siltä tuntuu tai olla tekemättä. Minulle riittää, että esiintyjä on vain ihminen, oma itsensä, yrittämättä olla jotakin, mitä hän luulee minun

haluavan. Toinen ihminen ei voi koskaan tietää eikä olla jotain mitä toinen haluaa, joten turha edes yrittää miellyttää ketään muuta kuin korkeintaan itseään.

Ohjatessani toivon kykeneväni olemaan läsnä oleva ohjaaja, mutta hyväksyn myös ne hetket kun en sitä ole. Tänään tässä hetkessä jokin estää minua olemasta läsnä ja se on hyväksyttävää, ehkä joskus toiste taas olen, ehkä en. Tärkeintä ohjaajantyössä on hyväksyä, että aina ei voi olla läsnä joka hetkessä. Hyväksymällä sen voi ehkä päästä lähemmäksi läsnäoloa tai sitten ei. Ohjatessani en myöskään pyri olemaan läsnä. Olen sitä tai sitten en ole. Voin toivoa olevani, mutta en voi päättää olevani. Voin vain hyväksyä, että ehkä olen tai sitten en.

Tässä läsnäoloa hyödyntävässä ohjaustavassa harjoitusten tuntimäärät nousevat esiin. Yleensä minulla oli 2–3 harjoituskertaa viikossa ja se tuntui ihan hyvältä. Yhdellä viikolla minulla oli neljät harjoitukset ja tällöin huomasin, että en pysty enää olemaan mitenkään läsnä loppuviikon harjoituksissa. Läsnäolovarastoni oli loppuun käytetyt ja halusin vain olla aina jossain muualla, kun siinä kyseisessä hetkessä. Minun oli vaikea olla, avoin, kuunteleva ja tässä ja nyt hetkessä elävä ohjaaja. Aina ei voi olla auki, raja se on auki olemisellakin. Minun kohdallani neljä kertaa neljä tuntia läsnäoloa oli mahdoton. 16 tuntia läsnäoloa viikossa on liikaa. Kaksi kertaa neljä tuntia on vielä mahdollista, sen jälkeen resurssit alkavat paukkua. Tämän jälkeen satunnainen läsnäolo pienissä hetkissä on mahdollista, mutta aktiivinen ohjaajantyöllinen läsnäolo on käytetty siltä viikolta loppuun.

8 Läsnaölo ja lopputulos



Kuvio 5. . Läsnaöloa livevideon kanssa. Oranssin Valvomolla 2012. Kuva: Eero Alava.

Performatiivisella työtavalla ja läsnäoloon keskittyvällä ohjaajantyöllä on hyviä ja huonoja puolia. Parhaimmillaan työtapa voi tuottaa lavalle läsnä olevaa hetkellisyyttä, eloisaa ja hengittävää esiintyjyyttä sekä näyttämöpreesensiä. Epäonnistuessaan voidaan saada kuitenkin aikaan hämärää ja suttuista tulkintaa. Pahimmassa tapauksessa tuotetaan narsistista näyttelijäntyötä ja sisäänpäin kääntynyttä ilmaisua. (Jänicke, luento 14.3.2012.)

Läsnaöloa hyödyntävässä työtavassa on aina epäonnistumisen riski. Pyrkimällä läsnäoloon ja näyttämöpreesensiin voidaan tuhota läsnäolon mahdollisuus, sillä se lakkaa aina olemasta, kun sitä tavoitellaan. Työtapa on siis herkkä ja haavoittuva, mutta onnistuessaan tuottaa lavalle koskettavaa, aitoa ja autenttista kohtaamista esiintyjän ja yleisön välillä. Tästä syystä olen valmis ohjaajantyössäni ottamaan tämän riskin epäonnistua, sillä onnistuessaan teatteri voi saada täysin uusia ulottuvuuksia.

Performatiivinen lukutapa haastaa myös ohjaajan egoa, koska ei olla tekemässä vain ohjaajan tulkintaa (Jänicke, luento 14.3.2012). Itse pidän tätä mielenkiintoisena lähestymistapana taiteeseen, joka tuo kentälle uusia näkemyksiä ryhmäkeskeisyydestä. Minua kiinnostaa tutkia yhdessä millaisia maailmoja voimme tuoda lavalle sen sijaan, että toteuttaisimme vain omaa henkilökohtaista näkemystäni jostakin aiheesta.

Parasta työtavassa on mielestäni, että se auttaa lavakammon pienentämisessä ja tekee lavalle menemisestä helpompaa. Olen huomannut, että tällainen työtapa vähentää myös ohjaajan onnistumisen paineita ja lisää hänen inhimillisyyttään. Läsnaöloa lisää-

vät harjoitteet auttavat sekä esiintyjää, että ohjaajaa päästämään irti katastrofifantasioistaan ja keskittymään pelkojen sijasta yhteiseen olemiseen ja tässä ja nyt -hetken tutkimiseen. Yhteisestä tekemisestä tulee parhaimmillaan paineetonta tutkimusmatkaa kohti tuntematonta.

Läsnäoloa hyödyntävä työtapa synnyttää tietynlaista jälkeä. Läsnäoloa lisäävät harjoitteet lisäävät esiintyjän tiedostamista omasta olemisesta sekä ulkomaailman vaikutusta hänen toimintaansa. Tiedostaessaan esiintyjä voi alkaa tekemään valintoja olemiselleen itsestä käsin ja muodostaa ilmaisuaan tästä lähtökohdasta. Tällöin esiintyjä lakkaa suorittamasta lavalla olemista ja alkaa tekemisen sijasta olla. Olen huomannut, että usein olemisesta syntyy pelkistetympää ja riisutumpaa lavapreesensiä. Läsnä ollessaan esiintyjän ei tarvitse keksiä erilaisia toimenpiteitä lavalla ollessaan vaan riittää, että hän on omana itsenään ja tekee asioita, jos hänellä syntyy tarve tekemiseen. Ilmaisuu myös vapautuu ja muuttuu ilmapiksi, hengittäväksi ja eloisaksi.

Minulla on jokin kummallinen halu minimoida esiintyjien ilmaisu aina kun he ovat lavalla. Kaikki turha ja ylimääräinen on pakko ottaa pois, en kestä, jos lavalla on jotakin mitä sinne ei kuulu. Useissa näkemissäni esityksissä lavalla on liikaa tavaraa, ja minusta se on täysin turhaa. Minusta kaikki lavalle tuotu roina tai fyysinen tekeminen täytyy olla perusteltua. Tämän opin ensimmäisessä ohjauksessani ja siitä olen pitänyt kiinni. Usein sellaiset rönsyilevät esitykset, joissa asioilla ei ole ollut syytä, ovat olleet jotenkin epämieluisia ja niistä on jäänyt huonoja kokemuksia. Kun taas riisutuista ja perustelluista esityksistä on tullut positiivisia kokemuksia.

Pienimuotoinen teatteri on ollut aina minusta mielenkiintoisempaa kuin suuren suuri musikaali isoilla siirtoseinillä. Maailma on jo täynnä suurta, isoa, huutamista. Miksi sitä pitäisi enää tuoda lisää, mistä on jo ylitarjonta. Minä haluan tuoda lavalle jotain, mitä minulta puuttuu. Voin yrittää väittää, että haluan tuoda lavalle jotain, mitä meiltä puuttuu, mutta loppupeleissä teen taidetta itseni ja oman hyvinvointini takia. Toisille positiivisten kokemusten antaminen on se sivutuote, mikä siitä nyt saattaa seurata.

Kyllä minä uskon, että tähän löytyy jotain muitakin syitä, kun positiiviset ja negatiiviset kokemukset erilaisista esityksistä. Yksi syy, joka tulee heti mieleeni, on arvopohja, josta ponnistan maailmaan. Se, että ihmisen ei tarvitse omistaa yhtään enempää kuin on pakko, jotta voi elää ja hengittää. Ihminen tarvitsee vain rakennuksen, jossa asua ja peseytyä, ravintoa, vaatteet päällensä ja rakkautta. Miksi tuoda siis lavallekaan yhtään sen enempää kuin on ihmisen elämän kannalta välttämätöntä. Tai miksi tuoda lavalle mitään enempää kuin lavalle on välttämätöntä elämän kannalta.



Kuvio 6. Riisuttua ilmaisua. Oranssin Valvomossa 2012. Kuva: Eero Alava.

Oleminen on kauneinta, mitä olen koskaan elämässäni nähnyt. Siinä ihmisen läsnäolossa on jotain sellaista inhimillistä, jonka kaikki maailman ihmiset voivat itsessään tunnistaa. Tai ainakin siltä minusta tuntuu. Tämä on vain henkilökohtainen projisointini omista tuntemuksistani, mitä läsnäolon hetkissä olen huomannut. Minulle se riittää. Jos se ei muille ihmisille riitä, niin minä en sille voi mitään eikä minun tarvitsekaan voida. Minä en voi tehdä taidetta miellyttääkseni jonkun toisen ihmisen tarpeita. Minä teen taidetta itseni vuoksi ja toivon, että joku muukin voi saada siitä ehkä joskus jotain tai sitten ei. Jos kukaan ei saa taiteestani mitään irti, niin sekin on täysin hyväksyttävää.

9 Yhteenveto

Tässä opinnäytetyössä tavoitteeni oli tutkia omaa ohjaajantyötäni ja selvittää, miten läsnäoloa lisäävät harjoitteet vaikuttavat työskentelyyni sekä teokseni lopputulokseen. Tutkiessani ohjaajuuttani huomasin, että hahmometodi, intuitio ja flow vaikuttavat ohjauksellisiin ratkaisuihini vahvasti. Työskentelyni keskiössä on aina esiintyjän läsnäolo ja sen hyödyntäminen. Kaikki taiteelliset valintani perustuvat tähän esiintyjän läsnäolon etsimiseen ja sen kohottamiseen. Ohjaajana tavoitteeni on harjoitteiden ja oman olemiseni keinoin etsiä työkaluja esiintyjän läsnäolon löytymiselle.

Tutkiessani ohjaajuuttani opin, että rakennan lavalle esteettisesti itseäni miellyttäviä kuvia, joissa riisuttu oleminen nousee keskeiseksi. Myös olemassa olevan hyödyntäminen paljastui tärkeäksi elementiksi ohjaajantyössäni. Huomasin, että esiintyjän osa ohjaustilanteissa on aktiivinen ja itse ohjaajana tehtäväni on vain nostaa esiintyjän läsnäolo ja karisma esiin. Ohjaajana halusin auttaa esiintyjää huomaamaan läsnäoloa estävät suojamekanismit ja nostaa ne esiin. Tärkein tehtäväni oli saada esiintyjä lavalla näkyväksi omana itsenään ja kohottaa hänet näkyväksi juuri sellaisena kuin hän tässä hetkessä on.

Opinnäytetyöni auttoi minua kontekstualisoimaan omaa työtäni taiteen kentällä ja antoi sille sanallisia määritelmiä, joiden avulla minun on helpompi tulevaisuudessa esitellä työtapojani työkentällä. Tutkimusprosessin aikana oma ohjaajantyöni on selkeytynyt minulle ja osaan sanallistaa sen paremmin. Tämän tutkimuksen kautta osaan muuttaa tekemiseni sanalliseen muotoon ja pystyn perustelemaan valintani työryhmälle ja tilaajille.

Tulevaisuudessa haluan keskittyä vielä aktiivisemmin hyödyntämään läsnäoloa työssäni ja tutkimaan sen mahdollisuuksia laajemmin. Haaveenani olisi myös kouluttautua hahmoterapeutiksi, jotta voisin käyttää hahmoterapiaa yhtenä työkaluna taiteellisessa työskentelyssäni. Myös kehollisuuden lisääminen työskentelyyni kiehtoo minua ja haluaisinkin päästä oppimaan siitä lisää.

Tavoitteeni muille teatterintekijöille oli herätellä heidän kiinnostustaan alkaa tutkia omaa ohjaajuuttaan. Toivonkin, että opinnäytetyöstäni on hyötyä myös muille alalla toimiville ja se innostaa heidät pohtimaan omia työkalujaan ja valintojaan ohjaustilanteissa. Mielestäni jokaisen teatterintekijän olisi suotavaa tunnistaa omat työtapansa,

jotta he voisivat käyttää niitä tietoisesti työskentelyssään. Tällöin tekijän koko potentiaali voitaisiin nostaa hänen käyttöönsä. Uskon tiedostamisen lisäävän työprosessin ja taiteellisen lopputuloksen laatua sekä kehittävän työryhmän yhteistyötä paremmaksi.

Toivon, että läsnäoloa lisäävistä harjoitekuvauksista on ollut lukijalle hyötyä ja ne antavat inspiraatiota kehitellä sekä soveltaa omaan ohjaajantyöhön sopivia harjoitteita. Olen oppinut, että parhaat ja tilanteeseen sopivimmat harjoitteet syntyvät ohjaajan ja esiintyjän läsnä olevassa yhteistyössä työprosessin aikana.

Tutkimusmatka on ollut mielenkiintoinen ja rikastuttanut minua niin taiteilijana kuin omassa arjessanikin. Suosittelen siis ehdottomasti jokaiselle alalla toimivalle tutustumista omaan ohjaajantyöhönsä. Antamalla aikaa tälle tutkimiselle, havainnoimiselle ja oppimiselle olen löytänyt omat persoonalliset työtapani. Näitä oppimiani työtapoja haluan tulevaisuudessa hyödyntää työskentelyssäni ja kehitellä niitä vielä eteenpäin. Tämä opinnäytetyö on ollut minulle yhden prosessin alku ja aion jatkaa tutkimistani eteenpäin. Kiitos *Jälki Tilassa* -työryhmälleni, opettajilleni ja koulutusohjelmalle, jotka kaikki ovat mahdollistaneet tämän retken ja auttaneet minua matkalla ohjaajuuteni tiedostamiseen.

Lähteet

Arlander, Annette 1998. Esitys tilana. Vantaa: Teatterikorkeakoulu.

Anttila, Pirkko 2005. Ilmaisui, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: AKATIIMI Oy.

Buber, Martin 1993. Minä ja sinä. Helsinki: WSOY.

Csikszentmihalyi, Mihaly 1990. Flow, elämän virta, tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas-instituutti oy.

Dunderfelt, Tony 2008. Intuitio, sisäinen viisaus. Helsinki: Kirjapaja.

Hotinen, Juha-Pekka 2002. Tekstuaalista häirintää, kirjoituksia teatterista, esitystaiteesta. Helsinki: Like.

Kanniainen, Mari 2011. Luovuutta voi opettaa. Verkkolähde. [<http://www.dimeke.fi/tarinatori/>] (luettu 12.3.2013).

Koskenniemi, Pieta 2007. Osallistava teatteri Devising ja muita merkillisyyksiä. Opinto-keskus Kansalaisfoorumi.

Kärkkäinen, Sanna 2012. Kohti sisäisiä voimavaroja, Hahmometodi teatterintekijän työkaluna. Opinnäytetyö. Esittävä taide. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Mielonen, Samu & Raami, Asta 2011. Kokemuksia intuitiovalmennuksesta, intuition implisiittisestä oppimisesta kohti tietoista kehittämistä. Aikuiskasvatus, 4.

Reunanen, Karoliina 2007. Läsnaolo Marcus Grothin hahmoterapeuttisessa teatterinäkemyksessä. Kandidaatintutkielma. Teatterin ja draaman tutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.

Stigzelius, Hans 2010. Olla ja esittää. Licensiaatin opinnäytetyön analyysiosa. Näyttelijäntutkimuksen laitos. Tampereen yliopisto.

Julkaisemattomat lähteet, kirjoittajan hallussa

Heino, Tytti 2012. Jälki Tilassa -esityksen työpäiväkirja.

Jänicke Tuuja 13.3.2012. Hahmometodi näyttelijäntutkimuksessa -työpajan luento. Metropolian Ammattikorkeakoulu.

Jänicke Tuuja 14.4.2012. Hahmometodi näyttelijäntutkimuksessa -työpajan luento. Metropolian Ammattikorkeakoulu.

Jänicke, Tuuja 2.2.2010. Hahmoterapeuttisen teatteripedagogiikan lyhyt historia Suomessa. Essee. Helsinki.

Tutkimusmatka esitysympäristöön

Tehtävä 1: (30-40min.)

Kävele seuraava puolituntia yksinäsi ja tutustu Suvilahden ulkotilaan (pihamaa, rakennukset, graffitaita) ja tee havaintoja kaikilla aisteillasi. Mieti mitä näet, kuulet, haistat, maistat, tunnet.

Jos löydät jotain pieniä esineitä/asioita, jotka herättävät mielenkiintoa ota ne mukaa-si. Jos löydät jotain isoja esineitä/asioita, jotka herättävät mielenkiintoa kirjoita ne muistiin.

Mitä ajatuksia herää mieleesi, millainen tunnelma ympärilläsi on, millaisia valoja ja varjoja huomaat, millaisia pintoja ja muotoja näet. Voit kantaa muistiinpanovälineitä mukasi tai kirjoittaa jälkikäteen mitä muistat.

Tehtävä 2: (15min.)

Astu Valvomon sisätilaan, joka toimii esitystilanamme. Tutki huonetta ja tee havaintoja siitä eri aisteillasi. Kulje ympäri tilaa ja käy se läpi yksityiskohtaisesti. Mieti mitä näet, kuulet, haistat, maistat, tunnet. Millainen tunnelma tilassa on, millainen lämpötila, millaisia elementtejä huomaat, entä muotoja tai valoja. Millaisia ajatuksia tila sinussa herättää. Kun olet tutkinut mielestäsi tilaa riittävästi, istu alas ja kirjoita huomioitasi itsellesi ylös.

Tehtävä 3:

Kotiläksy esiintyjille:

Kirjoita jokin näyttämöllinen teksti. Millaista tekstiä syntyy tämän kokemuksen jälkeen. Ei tarvitse sensuroida. Pituus on vapaa, minkä mittainen teksti nyt sattuu syntymään. Ei tarvitse kertoa tästä kokemuksesta, saa kertoa tai voi kertoa mistä tahansa. Saa olla epälooginen ja sekava. Mitä sinusta nyt irtoaa kirjoitushetkenä. Lopuksi lähetä se sähköpostilla minulle viikon sisällä.

Muu työryhmä:

Suosittelen, että kirjoitat itsellesi kokemuksesta. Näin muistat myös treenikauden alussa miltä ensimmäinen kerta paikassa tuntui, sillä ensivaikutelman voi saada vain ker-

ran. Näitä ajatuksia saa lähettää sähköpostiini, jos haluaa, koska olemme tekemässä työryhmälähtöistä produktiota ja ne auttavat kohti tätä päämäärää.

Tavoitteet:

- Virittäytyminen työtapaan
- Omien aistien kokonaisvaltainen herättely (aktivoimme näköaistimme lisäksi myös muut aistit)
- Olemassa olevan hyödyntämisen opettelu
- Tiedostamisen lisääminen
- Uusien asioiden tuominen tiedostamiskenttään
- Tässä ja nyt olemiseen tutustuminen
- Omien henkilökohtaisen huomioiden aktivointi
- Esitystilan ja sen ympäristön tunnelman tutkiminen
- Esitystekstien aikaansaaminen

Harjoitteista nousseita keskeisiä huomiota:

Ulkotila:

Vastakohtien toistuminen, ristiriitainen tunnelma, geometriset muodot, risteys, graffitit, poissaoleva läsnäolo, voi vaan olla, numerointi, rajattu tyhjiö, elämää nähnyttä, kauniin rumaa, muistot, irti todellisuudesta, pysähtynyt aika, tasainen kova jyske, lika, hylättyä, raja, epätilan käyttö

Sisätila:

keskeneräisyyden tunnelma, peitettyjä kertomuksia, menneisyys, muutos, tila vetää puoleensa, elämää nähnyt, salaisuuksia, betonia, korkeita napsahduksia, uudistus valtaa tilan hiljalleen, ylhäältä ja ulkoa tulevat äänet

Kundalini-liikemeditaatio

Harjoitteeseen kuuluu tunnin mittainen musiikki, jossa on neljä erilaista osaa. Jokainen osa kestää noin 15 minuuttia.

- 1 Ensimmäisessä osuudessa täristään paikoillaan
- 2 Seuraavassa osuudessa saa liikkua vapaasti
- 3 Kolmannessa vaiheessa istutaan tai maataan paikoillaan reagoimatta mihinkään impulsseihin
- 4 Viimeisessä osassa saa tehdä mitä juuri nyt itse tarvitsee tai haluaa, ainoastaan kontakti muihin ihmisiin ei ole sallittua.

Tämä versio on oma sovellukseni kyseisestä harjoitteesta ja muut ohjaajat saattavat käyttää sitä eri tavalla. Itse olen todennut, että tällainen versio toimii minulle ja siksi opetan sen sellaisena myös eteenpäin.

Tavoitteet:

- Lisätä tässä ja nyt olemista
- Maadottuminen tähän hetkeen ja tilaan
- Kehon herättelemineen
- Aistien avaaminen
- Omien impulssien huomioimisen ja reagoinnin lisääminen
- Itsetutkiskelun aktivointi
- Siirrytään puheesta toiminnallisuuteen
- Alitajunnan aktivointi
- Omien tarpeiden huomioiminen

Omasta kehosta kohti tilaa

Aloitin jokaisen esiintyjän kanssa ensimmäiset harjoitukset seuraavalla harjoitteella. Kehittelin harjoitteen itse pohtiessani kuinka saisin heräteltyä esiintyjän aisteja kokonaisvaltaisesti ja suunnattua niitä ensin omasta kehosta ulkoiseen tilaan.

Tavoitteet:

- 1 Omien impulssien kuuntelu
- 2 Fyysisen tilan hahmottaminen kokonaisvaltaisesti
- 3 Aistien avaaminen
- 4 Tässä ja nyt ajattelun herättely
- 5 Esitystilaan tutustuminen

Esiintyjä makaa maassa selällään silmät kiinni ja keskittyy hengittämään.

Ohjaaja: Miltä susta tuntuu, mitä sä tunnet sun tuntoaistilla? Mitä sä haistat? Miltä sun mielestä tää tila haisee just nyt. Sit sä voit avata pikkuhiljaa sun silmät ja kattoo mitä sä näät, kun sä oot paikoillaan siinnä maassa. Mitä sun silmät huomaa?

Sit sä voit nousta istumaan ja kuunnella mitä sun kuuloaisti kuulee, kun sä istut. Mil-lasia ääniä sä kuulet. Mitä sä tunnet sillä sun tuntoaistilla nytten? Sä voitko keilla sun käsillä tai jaloilla, että mitä sä tunnet. Miltä se tuntuu, se kun sä kosketat sillä. Miltä täällä tilassa haisee? Onks se haju pysynyt samana kun äsken vai onko sille tapahtunut jotain. Kun sä katot tätä tilaa sun silmillä nytteen niin mitä sä näät? Mitä uutta sä näät? Mitä vanhaa?

Nyt sä voit nousta seisomaan ja jäädä seisomaan paikoilleen. Sit sä voit miettiä, että miten tää tila muuttu nyt, suhteessa siihen mitä se oli kun sä äsken istuit tai olit maa-ten. Onks tää eri tuntunen, eri hajunen? Näyttääks tää tila jotenkin erilaiselta, kuulos-taaks joku erilaiselta?

Sit sä voit lähteä kävelee tätä tilaa ympäri. Voit pohtia kaikilla sun eri aisteillas, mitä sä oot tässä tutkinut ja käyttänyt, niin tutkii tätä tilaa. Miltä se tuntuu, miltä se haisee, miltä se kuulostaa, miltä se näyttää. Miten tää kaikki eroo siitä, kun sä lähit kävelemään verrattuna siihen kun sä olit vaan paikoillaan täällä.

Kiinnitä huomiota sun rytmiin ja eti itelles semmonen sopiva rytmi olla täällä tilassa just nyt tällä hetkellä. Se voi olla kuinka nopee tai kuinka hidas tahansa. Sä voit kokeilla mikä ois paras. Mitä ajatuksia tää tila sussa herättää just nyt.

Sit sä voit palata tänne sun omaan huoneesees ja mennä siihen seisomaan paikoilleen ja pistää silmät kiinni. Ja mieti miltä susta nyt tuntuu just tällä hetkellä, kun sä seisot silmät kiinni tässä tilassa. Huomaat sä jotakin muuttuneen vai onks kaikki pysynyt ennallaan? Sit sä voit edelleen pitää silmät kiinni tai avata, kumpi suta nyt tuntuu paremmalta ja lausuu sen sun tekstin kerran ääneen.

Esiintyjä: (lausuu monologin ääneen ensimmäistä kertaa lavalla)

Tuoliharjoite

Esiintyjä asettaa tuolin haluamaansa paikkaan lavalla, sellaiseen kohtaan mikä tuntuu juuri nyt hänestä hyvältä, sellaiselle etäisyydelle katsomosta kun hänestä juuri tässä hetkessä tuntuu sopivalta. Sen jälkeen hän istuu tuoliin ja on. Hän on vapaa olemaan juuri niinkuin tässä hetkessä kokee parhaakseen olla. Hänen ei tarvitse tehdä mitään eikä yrittää olla tekemättä mitään.

Tavoitteena:

- Alkaa tiedostamaan millaista on olla esillä ja miltä se kehossani tuntuu
- Omien sisäisten impulssiensa huomiointi ja niiden mukaan toimiminen
- Ulkoapäin tulevien impulssien rekisteröinti ja niihin reagointi
- Omien rajojen tunnistaminen
- Tiedostamisen lisääminen
- Tässä ja nyt ajatteluun tutustuminen

Jälki Tilassa produktiossa toteutin jokaisen esiintyjän ensimmäisissä harjoituksissa kyseisin harjoitteen ja tässä esimerkki yhdestä kohtaamisesta esiintyjän ja ohjaajan välillä. Mitä tapahtui kun ohjaaja ja esiintyjä istuivat alas ja vain olivat tässä ja nyt.

Ohjaaja: Mee vaan istumaan siihen sillain, et laitat sen tuolin ihan mihin kohtaan vaan haluat. Sillai ihan mihin vaan mikä tuntuu sust nyt just hyvältä. Sä voit sit koklaa ja istuu vaa ja sillai.. Joo..

Esiintyjä: Joo tää on ihan hyvä.

Ohjaaja: Ok. No oo siinä, tai katsele ympärilles, tai tee ihan mitä tahansa.

Esiintyjä: Käynks mä sitä tekstii läpi?

Ohjaaja: Eiku oo vaa.

Esiintyjä: (hymähtää)

.... (monen minuutin hiljaisuus)

Ohjaaja: No miltäs tuntuu?

Esiintyjä: Se on jännittävää, niinku miten tavallaan se korostuu se istuminen, et koska se jännitys kasvaa niin suureks, ni tavallaan tuntuu et joka ikinen ele mitä tekee, ni ei oo normaali vaa kaikki on epänormaali. Ja sit tuntuu vaa, et mitä enemmän sitä normaaliutta tai sitä rentoo olotilaa tavoittelee niin sitä vaikeemmaks se tulee. Et sit mä huomaan et mä keskityn jollain lailla hengitykseen niin se vähän auttaa.

Ohjaaja: (ynähdys)

Esiintyjä: Mut sit on just silleen, että enpä nyt tiedä mihin mä nyt täs kattelen ja.. Ja sit huomaa, et aina kun katse lähestyy sua, niin et sit jos on saanu edes vähän rennoksittensä, ni sit taas palaa sillein (naurahdus) ihan paniikkiin.

Ohjaaja: Joo.. Onks sul jokin asia mitä sä vältät jotenkin tai et anna ittelles lupaa tehdä jotakin? Joku...

Esiintyjä: Niinku tässä?

Ohjaaja: Nii tässä hetkessä, kun sä istut siinä, niin joku semmonen.

Esiintyjä: Hmmm.. Mä en varmaan anna itteni mennä vaik näin (nostaa jalat risti-istuntaan tuolille).

Ohjaaja: Joo.

Esiintyjä: Koska aina on opetettu, et pitäis istuu niinku näin (laittaa jalkoja takas maa-han).

Ohjaaja: Joo.

Esiintyjä: Niin ja sit just semmonen vempulointi.

Ohjaaja: Okei. No vempuloi.

Esiintyjä: No nyt vempuloiduttaa. (liikkuu tuolissa, hymähtää)

Ohjaaja: Anna itsesi vempuloida, jos siltä tuntuu.

Esiintyjä: Mut sekin muuttuu koko ajan, et tavallaan, et mikä niinku se impulssi on.

Ohjaaja: Ymm. Tee vaan, niinku anna itsellesi lupa toimia sen impulssin mukaan. Niinku mikä se ikinä onkaan just nyt siinä.

Esiintyjä: Joo. Mut sen huomaa et toi katse on niinku tavallaan kaikist vaikein, et ku ei oikein tiedä et mitä kattois, et tavallaan niinku ajattelee, et nyt mun täytyis katsoa sua, mut sit se taas on niinkun kun ei tee mieli n isit se on ihan luonnotonta. Ja sitten ku katse harhailee täällä ni on silleen niinku että ei löydä impulssia katseelle, et mitä haluis tehdä. Sit jos taas sulkee silmät, niin tulee sellanen olo et...(en saa selvää).

Ohjaaja: Ymm... Koklaa vaa, että anant ittes vaa availa ja sulkee niitä ja tuntee niin, että sitten kattomista. Niin katot jos kiinnostaa ja niinku...

Esiintyjä: Niin niin. Et mikä tuntuu parhaalta.

Ohjaaja: Niin. Tai sit et vaikka kato ollenkaan.

Esiintyjä:(olkapääät ja rintakehä menee kasaan) Mä huomaan, että ku antaa itelleen luvan mennä tavallaan kasaan, niin siit tulee turvallisempi olo. Ku siitä, jos on niinku jotenki (nostaa rintakehän suoraksi ja istuu ryhdikkäämmin) "minä nyt istun tässä". Niin sit on jotenkin katsoo tavallaan ei niinku korostetusti muualle, mut tavallaan katsoo pois ja menee kasaan, niin sit tulee sellanen luontevampi olo.

Ohjaaja: Ymm. Ni sitten sä meet kasaan.

Esiintyjä: (vempuloi) Ja sit toi kamera ärsyttää mua. (naurahtaa) Se on suoraan siinä mihin mä katon eteenpäin ja se on just siinä.

Ohjaaja: Sit sä annat sen.

Esiintyjä: Niin annankin. (ilmeilee, vempuloi)

Ohjaaja: No entäs nyt.

Esiintyjä: No nyton paljon parempi. Ei haittaa enää. Tai sit tuntuu kärsimättömältä (läpsii jalkojaan), et haluis tehdä jotain, et tää on niinkun ikuisuus. Piinapenkki. Tavallaan ois niinkun piilottaa sen et on niinku, tai et siis luopuu, et päästää, tai et paeta niinku siihen, et mä rupeen nyt tekee jotain. Niin sit mä voisin niinku unohtaa tän et miten pääsisin niinku pakoon tästä (naurua). Tästä näkyvillä olemisesta.

Ohjaaja: Okei. No kokeile. Kokeile antaa itelles lupa siihen, että mä nyt vaan olen tässä.

Esiintyjä: (nyökkää)

Ohjaaja: Et saa mitään tehdä, sä nyt vaan oot.

Esiintyjä: Niin, tuntuu vaa et jokaisella olemisella on tarkoitus, mikä on niinkun hankalaa.

Ohjaaja: Riittääks, että se oleminen on vain se tarkoitus?

Esiintyjä: Niin. Mä yritän tsempata. (hiljaisuus, naurua) Ei voi olla niin hankalaa.

Ohjaaja: Niin. Mitä sä odotat et nyt tapahtuu?

Esiintyjä: No joko mä rupeen täs nyt, et sä annat et mä saan tehdä jotain tai sit et noudata niinku niit impulsseja, et pääsen niinku tavallaan irti siitä et "mitä sä niinku sit aijot tehdä". Tai sit me ruvetaan käymään sitä tekstiä tai sit mun pitää täs nyt ruveta analysoimaan jotenkin hirveet monologia et miltä mun varpaissa tuntuu tai et emmä vaan tiedä.

Ohjaaja: Joo. Miltä se tuntuu?

Esiintyjä: Ai varpaissa, vai..

Ohjaaja: Eiku se, et sä et tiedä.

Esiintyjä: Se on ärsyttävää, toisaalta se on sit hyvä ku sit ei voi jännittää sitä mitä seuraavaks tapahtuu.

Ohjaaja: Joo.

Esiintyjä: Tai et jos se ois vaik jotain mist mä en pidä tai tuntuu hankalalta, nii sit mä en ryssi sitä juttuu tavallaan sillä et rupee jännittää etukäteen. Mut tää oleminen on jotenkin, et tekisi mieli jo tehdä jotain.

Ohjaaja: No tee.

Esiintyjä: Ai mitä?

Ohjaaja: Tee jotain.

Esiintyjä: No...(naurua) mitä, mitä?

Ohjaaja: No tee jotain.

Esiintyjä: Hmm.. Mut täs penkis pitää olla?

Ohjaaja: Ei tarvii olla.

Esiintyjä: Mut en mä tiä mitä mä teen (vempuloi, menee maahan).

Ohjaaja: Tee jotain.

Esiintyjä: (istuu lattialla, rapsuttaa niskaa, hyräilee). Njoo.

Ohjaaja: Voit sä olla tekemättäkin.

Esiintyjä: Nii. (tuijottelee ympärilleen, istuutuu takaisin tuoliin, alkaa tuijottaa)

Ohjaaja: Mikäs meininki?

Esiintyjä: Mä mietin tavallaan et mitä nyt teen on et mä haastan sua tuijotuskilpailuun (naurua).

Ohjaaja: Nii et se on nyt sun missio?

Esiintyjä: Joo. Mun tekemisen.

Ohjaaja: Hmm.. Joku tekeminen..

Esiintyjä: Tai niinku haaste. Tai semmonen tiiäksä, et mä koitan saada sut mukaan tähän tilanteeseen jollain tavalla.

Ohjaaja: Et sä haluut mutkin mukaan tähän samaan veneeseen?

Esiintyjä: Joo niin mä, vähän niinku, et tuijotetaan nyt sitten (naurua). Vähän niinku.

Ohjaaja: Okei. No entäs jos mä en sit kato sua? Nii oot sä niinku hävinny vai voittanu?

Esiintyjä: En mä tiedä.

Ohjaaja: Miltä se tuntuu?

Esiintyjä: Ei se et jos sä et katoa mua?

Ohjaaja: Niin.

Esiintyjä: Hmm. Sitä on vaikee sanoo, koska.. varmaan mä sit häviäsin sen kilpailun. Sit mun pitäis keksii uus tavallaan joku.

Ohjaaja: Joo. Et pitää olla aina joku?

Esiintyjä: Nii joku mihin keskittyy.

Ohjaaja: Okei.

Esiintyjä: Koska muuten tavallaan tuntuu, että jos ei keskity mihinkään niin sit tuntuu et... Tai et se johonkin keskittyminen on tavallaan se, et mä oon niinkun tässä. Et jos mä en keskity mihinkään, et mä vaan oon, niin sit se on vähän niinkun sama et mua ei...Tai et niinku mä en oo kasassa tavallaan sillon.

Ohjaaja: Joo.

Esiintyjä: Tai valmiustilassa. Tai jossain sellasessa.

Ohjaaja: Okei, joo, eli missio pitää olla.

Esiintyjä: (nyökkää)

Ohjaaja: No sit vois vaik miettii jotain sellasta, et pitää mielessä sen et riittääkö että vain on.

Esiintyjä: Ymm. Toi on hyvä.

Ohjaaja: Ehkä... No nyt sä saat tulla sielt pois.

Pitäisi-harjoite

Harjoitteessa esiintyjän tehtävänä on ensin luetella kaikki asiat, joita hänen pitäisi tehdä. Lista voi olla kuinka pitkä tai lyhyt tahansa. Toisessa osuudessa esiintyjän tehtävänä on luetella samat asiat, mutta vaihtaa nyt jokaisen lauseen alkuun ”pitäisi” sijasta ”haluan” tai ”en halua” sanat.

Tavoitteet:

- Tiedostamisen lisääminen
- Pitäisi-listojen tiedostaminen
- Omien sisäisten halujen huomioiminen ja niihin reagoiminen haluttaessa
- Ulkoapäin tulevien vaatimusten tiedostaminen
- Tässä ja nyt ajattelun lisääminen

Ohjaaja: Nyt sä voit seuraavaks tehdä sellasen listan, että mitä sun nyt pitäisi tehdä.

Esiintyjä: Niin, että mitä mun pitäisi nyt tehdä?

Ohjaaja: Nii mitä kaikkee...

Esiintyjä: Pitäisi, pitäisi, pitäisi saada mun aistit auki. Ja mun pitäisi saada tämmönen hihhuliheifilis mikä mulla on niin pois. Mun täytyis päästä tähän hetkeen, mun täytys nyt onnistua, herranjumala aikataulutkin lyö kohta lukkoon. Tai ei lyö lukkoon, mutta lähestyy ja on täällä. Ja nyt mun pitäis olla tosi tosissani, pitäisi saada edes yksi impulssi mistä mä saan edes hetkeks kiinni. Ja sit mun pitäis tehdä niin, että mun ääni kuuluisi. Ja sitten mun pitäisi... Tai siis mun pitäis vaan yksinkertaisesti päästä tänne, tähän tilaan. Ei mun mitään muuta pitäis, kun niin yksinkertainen asia.

Ohjaaja: Sit sä voit lisää tähän sun listaan kaikkii muitakin asioita mitä sun pitäis tehdä, muitakin tehtäviä niinkun.

Esiintyjä: Ai mitä muita tehtäviä niinku? Hmmm... Mun pitäis tänään tai huomenna ostaa kaikki jutut... Sit mun pitäis ettiä jos mä vaan jaksaisin... ja käydä läpi se kolmoskeroksen alue, jotta mä tiedän, kun mä en ymmärrä sitä karttaa, että mihin mä meen. Sit

mun pitäis soittaa (nimi poistettu) ja pyytää niiden kaikkien yhteystiedot. Mun pitää suunnitella ja aikatauluttaa, et miten voi voidaan konkreettisesti pitää tauot, et tietää missä kohdassa on ne ruuhkahuiput. Mun pitäis ostaa nikotiinipurkkaa, jotta mä pystyn olemaan polttamatta, koska mä en pääsen mun tupakkatauolle niin useesti. Sit mun pitäis saada huomiseks rahaa. Sit mun pitäis siivota. Sit mun pitäis saada kaikki pyykit pyykättyä. Sit mun pitää käydä ostaa kuukautissuojia. Sit pitäis tiskata ja sit pitäis vaihtaa petivaatteet. Sit pitäis kyllä tehdä banksit sen (nimi poistettu) kanssa. Sit mun pitäis etsiä poikaystävä tai edes joku seksikumppani. Ja sit mun pitäis saada (nimi poistettu) hoitoon parin viikon ajaks jonnekin. Sit pitäis saada hoidettua sen kuvaussession aikataulut. Ja sit pitäis lainata rahaa jostain niiden... Sit pitäis yrittää kehitellä sinne synttäreille joku esitys ja nostella ne tuotot siitä. Sit pitäis käydä Uffista etsimässä vaatteita... Tehdä aikataulu suunnitelma. Täytyis soittaa (nimi poistettu), että onks sille se aikataulu sitten ok. Pitäisi myös vähän laihduttaa. Pitäis hankkia mekko sinne synttäreille. Sitten pitäisi (nimi poistettu) laittaa sähköposti. Pitäs onnistua mahtavasti tiistaina (paikannimi poistettu), kun meillä on mahtava läpimenosessio, onnistua (nimi poistettu). Pitäisi oppia käyttämään sitä maskia hyvin. Hmmm. Joo.

Ohjaaja: Okei, tässä on sun pitäisi lista.

Esiintyjä: Joo.

Ohjaaja: Okei no sitten sama asia, mutta saat valita mitä sä haluat ja mitä sä et halua tehdä. Elikä aina kun sanot jotain, niin sanot että "mä haluan..." tai "mä en halua...". Näitä samoja asioita mitä luettelit tässä äsken.

Esiintyjä: Mmmm.. Mä haluaisin ihan hirveästi rakastella.

Ohjaaja: Haluat.

Esiintyjä: Mä haluan kovasti rakastella. Mä haluaisin...

Ohjaaja: Haluat.

Esiintyjä: Ainiin, mä haluan tän mahan helvettiin. Mä haluaisin...

Ohjaaja: Haluan.

Esiintyjä: Mä haluan nyt piehtaroida tai venytellä oikeen silleen ja mä haluan nyt sellaseen venytyspuuhun, mikä venyttää mua. Mä haluan suihkuun. Mä haluaisin, haluan terdelle. Mä haluan, mä haluan, haluan istuutua sohvalle. Mä haluan istua mun sohvalle, eka mä haluan, että asiat on hoidettu ja mä haluan olla siinä. Ja mä haluan nyt noi työmiehet vittuun, menis nyt vaan vittuun siitä. En halua, en halua. En halua, että ne loukkaantuu. (naurua) Apua. Mä haluan, että mä en olis sanonut ota äskeistä. Hmmm... Mä tota haluan tehdä tota kohtausta (pyörä ympäri tilaa). Mä haluan olla siellä (paikannimi poistettu) ihanalla tunnilla harjoituksissa. Mä haluan pussata sitä... Nyt täytyy mennä piiloon. Mä haluan olla nyt sellasessa ihanassa pehmeessä tyynyvuoressa. Oi ja haluaisin nyt halia. Mä en haluu, mä haluan.. Mä en halua, mutta haluan mennä töihin. Mä haluan onnistua. Mä haluan, että mä en halua, että mä saan paniikkikohtausta. Mä en halua eksyä. Mä haluan osata suunnistaa oikeisiin paikkoihin. Mä haluan enemmän rahakkaita töitä sieltä. Mä haluan, että (nimi poistettu) on myös hyvä päivä. Mä haluan, että siitä (nimi poistettu) tulee huippumenestys ja kaikki rakastaa sitä (nimi poistettu).

Ohjaaja: Oikei, joo. Mikä meininki?

Esiintyjä: Ihan hyvä meininki. Oli hyvä käydä läpi noita, joo kyl se niinku joo. Ihan hyvä meininki.

Ohjaaja: Mut saat toteuttaa niit kaikkii mitä haluat, mutta et saa toteuttaa mitään mitä pitäisi.

Esiintyjä: Joo. (naurua)

Ohjaaja: Saat toteuttaa ainoastaan sitä mitä sä haluat. Ei mitään mitä me haluttais tai joku muu haluis. Niin sillä versiolla vedetään kohta.

Esiintyjä: Nii, mitä mä haluan. Joo.